



LA PACIFICA TRANQUILLITÀ DEL SILENZIO MENTALE

Buddhismo, mente e meditazione

LAMA YESHE



Pubblicazioni FPMT Italia
Collana insegnamenti Lama Yeshe

LAMA YESHE

**LA PACIFICA TRANQUILLITÀ
DEL SILENZIO MENTALE**

Buddhismo, mente e meditazione

A cura di Nicholas Ribush
Traduzione italiana di Erica Pellati
Editing a cura di Leonardo Cirulli

Istituto Lama Tzong Khapa Edizioni

Lama Yeshe Wisdom Archive • Boston
www.LamaYeshe.com

Un'organizzazione no-profit per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Affiliata
alla Fondazione per la Preservazione della tradizione Mahayana
www.fpmt.org

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO BOX 356, WESTON, MA 02493, USA

PO BOX 356, WESTON, MA 02493, USA

© Ghesce Jampa Tegchok 2006

Non riprodurre nessuna parte di questo libro senza il permesso dell'editore

ISBN

Indice

Introduzione dell'editore	pag.	9
Cap. 1 Buddismo: qualcosa alla portata di tutti	”	11
Cap. 2 Spiritualità e materialismo	”	23
Cap. 3 L'esperienza della saggezza del silenzio	”	35
Cap. 4 L'atteggiamento mentale è più importante dell'azione	”	47
Cap. 5 Un'introduzione alla meditazione	”	61
Cap. 6 Seguire il sentiero senza attaccamento	”	73
Glossario	”	91

Ringraziamenti dell'editore

Siamo estremamente grati ai nostri amici e sostenitori che hanno permesso al Lama Yeshe Wisdom Archive non solo di esistere, ma anche di funzionare: a Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoce, la cui gentilezza è impossibile ripagare; a Peter e Nicole Kedge e alla Venerabile Ailsa Cameron per il loro lavoro iniziale sull'Archivio, al Venerabile Roger Kunsang, l'instancabile attendente di Lama Zopa, per la sua gentilezza e considerazione, e ai sostenitori che ci aiutano: Barry e Connie Hershey, Joan Halsall, Roger e Claire Ash-Wheeler, Claire Atkins, Thubten Yeshe, Richard Gere, Doren e Mary Harper, Tom e Suzanne Castles, Lily Chang Wu e Hawk Furman.

Siamo anche profondamente grati a tutti coloro che sono diventati membri dell'Archivio negli ultimi anni. Potete trovare i dettagli delle condizioni per diventare membri in fondo al presente libro, e se non lo siete ancora prendete in considerazione l'idea di unirvi a noi. Grazie alla loro gentilezza, ora abbiamo molti curatori che lavorano sulla nostra vasta raccolta di insegnamenti per il beneficio di tutti. Abbiamo pubblicato la lista dei singoli membri e quella delle società sul nostro sito web, www.LamaYeshe.com. Ringraziamo anche Henry e Catherine Lau e S.S. Lim per il loro aiuto per il programma associativo a Singapore e Serina Yap per quello in Malesia. Grazie molte a tutti per le vostre intuizioni e la vostra gentilezza. In particolare vorrei ringraziare i gentili sostenitori che hanno risposto al

nostro appello di richiesta di fondi per la presente ristampa: Claire Ritter, Diana Van Die (in memoria di Miep e Pepe Van Die), Ven. Tenzin Lhamo, Cindy Alaia Griffith (in memoria dei suoi genitori, Walter e Lillian Smith), Paula deWijs, Cecilia Tsong, Tushita Meditation Center, Beth Siomn e un generoso benefattore anonimo.

Inoltre, vorrei esprimere il mio apprezzamento per la gentilezza e la compassione di tutti gli altri generosi benefattori che hanno contribuito con donazioni al nostro lavoro da quando abbiamo iniziato a pubblicare libri gratuiti. Fortunatamente siete troppo numerosi per essere citati individualmente in questo libro, ma noi valutiamo enormemente ogni donazione che favorisca la diffusione del Dharma per il beneficio degli esseri senzienti nostre madri amorevoli, e ora rendiamo omaggio a voi tutti sul nostro sito web. Mille grazie.

Infine, vorrei ringraziare tutte le persone che hanno chiesto che le loro donazioni fossero anonime; i volontari che hanno dato così generosamente un po' del loro tempo per aiutarci con l'invio della posta, specialmente Therese Miller; mia moglie, Wendy Cook, per il suo costante aiuto e supporto; lo staff dedicato del nostro ufficio, Jennifer Barlow, Sonal Shastri e Italo Piva; il Ven. Thubten Labdron (Trisha Donnelly) per il suo aiuto in archivio e nella revisione; il Ven. Bob Alcorn per il suo incredibile lavoro sui DVD di Lama Yeshe; Veronica Kaczmarowski, Evelyn Williams, della FPMT Australia & Mandala Books (Brisbane) per l'assistenza molto apprezzata per la distribuzione in Australia; Dennis Heslop, Philip Bradley e gli altri nostri amici alla Wisdom Books (Londra) per il loro grande aiuto nella distribuzione in Europa; i nostri trascrittori volontari; e Greg Sneddon, Dr. Su Hung e Anne Pottage in Australia per il loro aiuto [per l'audio] nel nostro lavoro.

Se tu, caro lettore, volessi unirti a questo nobile gruppo di altruisti di buon cuore, contribuendo alla produzione di altri libri gratuiti di Lama Yeshe o Lama Zopa Rinpoce o ad ogni altro aspetto del lavoro del Lama Yeshe Wisdom Archive, per favore contattaci per sapere come.

Dr. Nicolas Ribush

Per il merito di avere contribuito alla diffusione degli insegnamenti di Buddha per la salvezza di tutti gli esseri senzienti, possano i nostri benefattori, le loro famiglie e i loro amici avere una vita lunga e in salute, ogni felicità, e possano tutti i loro desideri di Dharma essere esauditi istantaneamente

Introduzione dell'editore

Siamo lieti di presentarvi la prima ristampa del quarto libro di insegnamenti di Lama Yeshe pubblicato dal Lama Yeshe Wisdom Archive.

CAPITOLO 1

Buddhismo: qualcosa alla portata di tutti

Alcune persone pensano di sapere tutto sul buddhismo e sui buddhisti soltanto perché hanno letto un paio di libri. Ne prendono uno a caso: “Hmm. Vediamo cosa dice questo libro. Bene, secondo quello che c’è scritto, sembra che i buddhisti siano veramente estremisti. Credono in tutta una serie di stranezze.” Poi ne prendono un altro: “Mio Dio, i buddhisti sono totalmente nichilisti.” Queste persone giungono a molte conclusioni sbagliate sulla base di informazioni estremamente limitate, senza vedere nulla del quadro generale. Questo è davvero pericoloso.

Magari leggono qualcosa sulla filosofia della scuola buddhista *Madhyamaka*, che è conosciuta per il suo rigoroso approccio intellettuale al soggetto della vacuità, la natura ultima della realtà, che può essere difficile da capire. Questo può portarli a pensare: “Oh, i buddhisti non sono religiosi, sono atei. Non credono in niente. Pensano che nulla esista. Come possono considerarsi religiosi?” Anche questo può essere pericolosissimo.

Altre persone potrebbero concludere: “Caspita! I buddhisti credono in tre divinità. Affermano che il Buddha è un dio; il Dharma è un altro; il Sangha è il terzo. Devono essere supercredenti. È troppo. In occidente non si è mai sentito nulla di simile a tre divinità; solo una esiste. Siamo religiosi, ma abbiamo un solo Dio. Non possiamo nem-

meno essere d'accordo con i buddhisti su quanti dèi ci siano”.

Se considerate solo un aspetto limitato del buddhismo, è naturale che potrebbe sembrare troppo per voi. Ma il buddhismo non riguarda solo una o due cosette; non è una filosofia limitata. Il Buddha spiegò la natura di ogni singolo fenomeno dell'universo.

A questo punto, ho accumulato circa nove o dieci anni di esperienza insegnando filosofia buddhista agli occidentali e sperimentando come si adatta alle loro menti, soprattutto durante i corsi di meditazione di un mese che teniamo ogni anno al monastero di Kopan, in Nepal. In questi corsi proviamo a spiegare ogni cosa, ma ho notato che se parliamo troppo dell'aspetto negativo delle cose, gli studenti rimangono sconvolti; non tutti, ma numerosi. Dicono: "Questi Lama enfatizzano troppo il negativo. Perché non parlano di più del positivo?" Il buddhismo non discute solo di affezioni mentali e sofferenza. Perché ci parlano di queste cose negative ogni giorno?"

La caratteristica del buddhismo, tuttavia, è che prima di poter intraprendere il sentiero giovevole verso la liberazione, verso l'illuminazione o Dio – in qualsiasi modo lo vogliate chiamare, il nome non ha importanza – dovete conoscere come opera la vostra mente negativa.

Se non capite come le due visioni estreme della sopravvalutazione e della sottovalutazione funzionano dentro di voi, come potete correggere le vostre azioni e prendere il sentiero giusto? Pertanto, è cruciale conoscere gli aspetti negativi della vostra natura. In realtà, se comprendete l'evoluzione della vostra mente negativa dall'inizio alla fine, vi sentirete a vostro agio. Al contrario, se non sapete come funziona, finirete per pensare che le azioni negative siano positive.

Inoltre, se provate a praticare il sentiero della liberazione senza una solida base riguardo a che cosa sia vantaggioso e cosa sfavorevole, una semplice domanda provocatoria di qualcuno su cosa state facendo potrebbe farvi deragliare completamente. Potrebbe crearvi confusione e farvi abbandonare tutto: questo è segno di una mente debole. Dovreste vedere la totalità sia della mente positiva sia della mente negativa.

Alcune persone, probabilmente, considerano il buddhismo come una religione gradevole che si esprime sempre diplomaticamente e dolcemente su argomenti sacri. Quando iniziamo a insegnare il buddhismo ai principianti, non cominciamo parlando di cose sacre. La prima cosa che spieghiamo è la natura fondamentale della vostra mente attuale – cosa sta succedendo quaggiù adesso – non parliamo del Buddha lassù.

A questo punto, in ogni modo, vorrei dire qualcosa sulla natura di buddha. Come ho detto prima, alcune persone che hanno una conoscenza limitata del buddhismo pensano che, mentre il Cristianesimo e altre religioni affermano che Dio è uno solo, i buddhisti venerano tre divinità. In realtà, se capite la vera natura di Buddha, Dharma e Sangha, sapete che non c'è separazione fra loro. Buddha è il Buddha; Buddha è il Dharma; Buddha è il Sangha. Accettare Buddha, Dharma e Sangha come rifugio finale non contraddice l'unità di Dio.

Alcune persone pensano che il buddhismo sia semplicemente una filosofia intellettuale e non comporti alcuna pratica religiosa. Anche questo non è vero. Il buddhismo comprende sia una filosofia intellettuale sia una pratica religiosa. Quando il Buddha insegnava, istruiva i suoi studenti come individui, offrendo ad ognuno ciò di cui aveva bisogno. Dovendo offrire una soluzione per eliminare la mente negativa, rivelò metodi differenti, perché la mente negativa di ogni persona è diversa. Alcune volte spiegava: “Sì, ciò esiste”, ma altre volte diceva: “No, non esiste”, attingendo dai vari sistemi filosofici buddhisti il metodo più adatto al livello mentale di ogni persona.

Vedendo questo, le persone le cui menti sono limitate potrebbero pensare che il Buddha fosse confuso, che le sue spiegazioni fossero contraddittorie. Ma il Buddha non era confuso. Era un saggio maestro che vedeva che menti diverse sperimentavano problemi diversi e, perciò, erano richiesti diversi rimedi. Per esempio, un medico abile potrebbe consigliare a un paziente affetto da febbre di digiunare per un paio di giorni, ma poi invita il paziente a mangiare. La persona dalla mente ristretta potrebbe osservare: “Questo dottore è sciocco.

Un giorno dice di non mangiare, il giorno dopo consiglia di mangiare. È davvero confuso.” In realtà il dottore è saggio. Egli capisce l’evoluzione della malattia del paziente, quindi prescrive trattamenti differenti in tempi diversi.

Il Buddha, il medico supremo, trattava i suoi discepoli allo stesso modo. Insegnava agli esseri senzienti in accordo al loro livello mentale. Non potete all’improvviso iniziare a parlare delle intricate implicazioni intellettuali della visione illuminata a persone le cui menti sono totalmente confuse. Hanno una lunga strada da percorrere; è necessario insegnare ciò che le loro menti limitate possono digerire. Se anche il Buddha vi insegnasse cose che le vostre menti non possono digerire, ne sareste spaventati. Invece di generare merito, rimarreste sconvolti. È bene sapere questo.

Anche prima che il buddhismo arrivasse in Tibet, esistevano già molte diverse scuole, dottrine e visioni filosofiche buddhiste. Ci sono ancora, ma fondamentalmente non sono in alcun modo contraddittorie: sono tutte utili per il graduale sviluppo della mente umana.

Nella scuola inferiore di filosofia buddhista, il Buddha insegna che i fenomeni sono esistenti di per sé. In quella seguente insegna che essi non sono completamente esistenti di per sé, che qualcosa viene dalla parte degli oggetti e qualcosa dalla parte della mente. Infine egli spiega che in realtà nulla proviene dalla parte dell’oggetto; esso esiste solo nominalmente.

Scoprirete che altre religioni non hanno questi differenti livelli di visione; non hanno una varietà di approcci per lo sviluppo graduale della mente umana. Nel buddhismo, quando la vostra mente è al livello iniziale, vi vengono date alcune pratiche da compiere. Quando, attraverso queste pratiche, la vostra mente si è sviluppata un poco, vi vengono insegnati i metodi per il livello successivo. Quando lo avete realizzato, proseguite mediante tecniche più avanzate. In questo modo, per gradi, la vostra comprensione e percezione cambiano e voi progredite sul sentiero. Quindi, il buddhismo è davvero preciso. Chiunque voi siate, potete trovare spiegazioni filosofiche specifiche e metodi di pratica che si adattano al livello della vostra mente.

In occidente prendiamo un libro a caso: “Oh, questo sembra bello. Mi piace. Penso che praticherò questa meditazione.” Ma anche se le parole vi suonano bene e vi piace l’idea, se non siete pronti per una certa pratica, non c’è modo che la possiate integrare con la vostra mente, e se ci provate potreste finire per pensare: ”Oh, questo metodo non funziona.” Il problema, tuttavia, non è il metodo, è il vostro provare a mettere in pratica qualcosa per la quale non siete pronti. Non sapete come integrare quell’idea con la vostra mente o come inserirla nella vostra esperienza. Questo è il problema.

Potete trovare belle idee in tutti i libri del mondo, ma in che modo queste idee sono in relazione con la vostra mente? Come le fate entrare nella vostra esperienza quotidiana? Se siete in grado, per voi ha un senso praticarle. La vostra mente diventerà aperta, elastica e gentile, calma e pacifica, e la vostra vita sarà più felice. Comincerete a gustare il miele del Dharma. Altrimenti niente miele, solo Coca Cola. Troppa Coca, troppo gas. Niente sonno e tutti che corrono in bagno. Sto scherzando! Non sto parlando di nulla di fisico; questi sono solo esempi per la mente.

Tutto ciò che trovate nella filosofia e nella pratica buddhista è utile unicamente per il trattamento psicologico della mente umana. Il Buddha non ha mai proposto alcuna filosofia astrusa per poter proclamare orgogliosamente: “Questa è la mia dottrina.” Egli non ha mai sostenuto alcun punto di vista filosofico che non fosse in relazione con la mente umana o che non fosse finalizzato a integrarsi con essa. Mai. Il buddhismo è un modo di vivere la vostra vita correlato alla vostra mente, alla vostra visione, alla vostra esperienza. Perciò state attenti quando valutate il buddhismo: ”È questo, questo e quello.”

Per esempio, dopo questa conferenza, andrete a casa e direte agli altri: “Il buddhismo è questo, il buddhismo è quello, perché questo Lama tibetano ha detto così.” Ma, per favore, non pensate che stasera vi ho detto tutto sul buddhismo. Ho appena grattato la superficie. Ciò di cui sto parlando qui non rappresenta affatto la portata del buddhismo.

Dal momento che le differenti scuole buddhiste e le loro visioni

sono gradualali – scuole diverse per menti diverse – come fate a sapere che, quando scegliete un testo particolare, ciò che contiene sia adatto alla vostra mente? Naturalmente negli insegnamenti del Buddha ci sono metodi per ognuno di noi. Se siete saggi, certamente potete scegliere un testo che sia adatto a voi. Nel buddhismo c'è qualcosa per ognuno di noi – qualcosa che chiunque può capire e realizzare – e niente che sia troppo difficile per qualcuno, che nessuna mente umana sia in grado di comprendere. Il Buddha ha dato insegnamenti precisi che possono essere compresi da qualsiasi individuo in accordo al proprio livello mentale – metodi diversi, visioni diverse, filosofie e dottrine diverse.

Per esempio, il Buddha diede una spiegazione generale sul funzionamento del karma nella vita quotidiana, perciò non c'è bisogno di un intelletto sofisticato per capire. Nei suoi primissimi insegnamenti sulle quattro Nobili Verità, Egli spiegò il karma molto semplicemente. Per prima cosa spiegò le vere sofferenze, non è forse buon senso questo? Se qualcuno descrive la vostra mente agitata – come arriva, come se ne va, che effetti produce – come potete rifiutare o negare tutto questo? “Oh, per me è troppo.” Impossibile. Come potete rifiutare qualcuno che vi insegna correttamente e in dettaglio in che modo la vostra mente è turbata, in che modo è in conflitto ogni giorno perché è scissa, non integrata? Se qualcuno vi offre una perfetta spiegazione di questo, come potete affermare che è troppo difficile da capire?

Non proviamo certo a insegnare ai principianti le implicazioni della filosofia Madhyamaka. Siamo subito in grado di capire chi è pronto ad ascoltare insegnamenti sulla vacuità e chi non lo è. Ma possiamo insegnare loro qualcosa sui problemi che affrontano ogni giorno nella vita e sulla natura della vera sofferenza in modo che possano comprendere l'evoluzione della loro realtà giornaliera.

In realtà il Buddha ha affrontato la sofferenza umana e la mente turbata in molti modi diversi. Ad alcune persone ha dato spiegazioni molto semplici; ad altri, più evoluti intellettualmente, ha dato spiegazioni più sottili e tecniche. Anche il modo in cui egli insegnò la na-

tura della sofferenza è magnifico, utilizzò molti approcci diversi per presentare questo argomento alla mente umana. Non è sorprendente? Come potete negare la vostra mente turbata? “Non credo di avere una mente turbata. Non voglio sentirne parlare.” Come potete negare tutto ciò? Tutti i giorni della vostra vita siete intrappolati nel vostro corpo fisico e dovete averci a che fare. Nel momento in cui qualcuno vi chiarisce la sua natura, come potete rifiutarlo? Forse potreste replicare che voi non avete una mente agitata. In questo caso, vi chiedo di verificare come state quando vi alzate al mattino. Siate consapevoli solo per una giornata, poi vedrete. Forse vi basta anche meno di un giorno. Provate a stare seduti tranquilli per un’ora a gambe incrociate. Il vostro ego andrà totalmente in agitazione: “Oh, mi fanno male le ginocchia.” Il dolore alle ginocchia è passeggero; la vostra mente agitata continua ad andare, ancora e ancora, tutto il giorno e tutta la notte, per mesi, per anni. Non si ferma mai.

In sanscrito, la parola per insegnamenti del Buddha è “Dharma”. Il Dharma è la medicina. Così come ogni malattia fisica ha il suo rimedio, il Buddha ha prescritto un metodo specifico per ogni afflizione mentale. Questo è ciò che ha insegnato. Egli non ha semplicemente dispensato lo stesso insegnamento per tutti, senza considerazione per le persone e per il loro specifico problema. Perciò non potete affermare: “Il buddhismo è questo.” Il Dharma non è una cosa sola.

Come ho detto prima, ci sono varie scuole di pensiero buddhista. Le due principali sono quella Hinayana e quella Mahayana. La Mahayana, a sua volta, è divisa in Paramitayana e Tantrayana (o Vajrayana). La Tantrayana, o tantra, contiene a sua volta una varietà di scuole. Fondamentalmente ce ne sono quattro, ciascuna delle quali ha le sue specifiche tecniche, ma ora non posso addentrarmi. Tuttavia, per voi è importante sapere che esiste un sentiero così ben strutturato e graduale, attraverso il quale potete sviluppare la vostra mente fino all’illuminazione. Siccome il buddhismo tibetano non è ancora ben conosciuto in questa parte del mondo, ne sto parlando per vostra informazione.

Per esempio, oggigiorno abbiamo modalità avanzate di trasporto, come auto veloci e jet, ma ciò non significa che non ci sia più posto per la bicicletta. Nell'evoluzione del trasporto umano, si iniziò con semplici carri, poi arrivarono le auto, poi gli aerei e ora abbiamo i razzi spaziali e così via. Presto ci sarà qualcosa che supererà anche i razzi di oggi; non pensate che siano l'ultima invenzione umana.

Non c'è limite a quanto la mente umana possa svilupparsi. Oggi tutti hanno il televisore, ma poche decadi fa, se aveste descritto un apparato televisivo a qualcuno, non avrebbe creduto possibile una cosa del genere. O ancora, al giorno d'oggi, almeno nei paesi avanzati, tutti hanno un'automobile.

Forse fra qualche tempo ognuno di loro avrà un jet. Mi direte che non è possibile, ma perché no? Queste cose sono fenomeni materiali e, se la mente umana fa uno sforzo in quella direzione, queste cose possono svilupparsi. Non c'è niente di soprannaturale: semplicemente non è ancora accaduto.

In ogni modo, ciò che voglio dire è che, come in queste cose materiali ci sono gradi di sviluppo e le versioni precedenti non entrano in conflitto con le nuove, così le filosofie, dottrine, visioni e metodi contenuti nel profondo insegnamento del Buddha sono tutte presenti per il graduale sviluppo spirituale di ogni individuo e non sono in contrasto o in contraddizione tra loro.

Naturalmente, se pensate che il mondo materiale che percepite con i sensi sia tutto ciò che esiste e che non c'è opportunità di realizzare ciò che immaginate, queste sono puramente speculazioni mentali, e comunque è ridicolo. Anche l'inventore del razzo ha dovuto disegnarlo nella sua mente prima di crearlo. Prima lo ha immaginato, poi ha messo assieme gli elementi materiali necessari a produrlo; poi il razzo è apparso. Non c'è modo in cui egli avrebbe potuto costruire un razzo senza prima averlo creato nella sua mente. Quindi potete vedere che tutte queste diverse invenzioni moderne risultano dal potere della mente umana. Non dovete pensare, quindi, che i sogni non diventino mai realtà. È possibile.

Forse per ora è tutto. Fondamentalmente il buddhismo Mahayana

contiene numerosi metodi e tecniche, e ognuno di essi è necessario per lo sviluppo della mente umana. Non intendo entrare nello specifico ora, ma se avete domande, sarei felice di poter rispondere.

Domanda. Vorrei chiedere qualcosa a proposito della reincarnazione. Alcuni occultisti credono che se si è rinati in un paese occidentale, si è nati là per idee che devono essere apprese in occidente, e accettare un insegnamento orientale significa regredire perché si sarebbe già stati in oriente molte volte prima. Ora, questa può essere una visione sciocca, ma alcune persone la sostengono, e mi chiedo cosa Lei ne pensi.

Lama. Bene, è una bella domanda, credo! Quindi, qual è la tua conclusione? Che coloro che sono nati in occidente sono esseri umani avanzati e quindi per loro imparare la filosofia orientale significa discendere nel regno animale? Suona un po' così. Ma è una buona domanda; alcuni possono pensarla così. E sono d'accordo che qualcuno possa pensare: "Sono stufo del modo di vita occidentale. Non lo sopporto più. Vado in oriente." Questa persona è troppo estrema e il suo rigettare l'occidente e adottare le idee orientali in questo modo può essere visto come un regresso al regno animale.

Ma un altro occidentale potrebbe pensare: "Ho tutto. Sono beneducato, ho una moglie e una famiglia. Un buon lavoro, una casa, un'automobile e molti soldi, ma ancora non sono soddisfatto. Quando ero bambino pensavo che quando avrei avuto tutto ciò sarei stato soddisfatto, ma non lo sono. Il denaro non è tutto. Ho bisogno di un sostegno per la mia mente." Egli conosce l'intera sequenza dell'esperienza occidentale dall'inizio alla fine, ma non è ancora soddisfatto e desidera imparare qualcosa sulla mente. Così, dove può andare? Sa che gli psicologi occidentali non possono spiegare la natura della mente e come opera nel momento presente. Ma egli cerca soddisfazione adesso. Vuole essere in grado di affrontare il mondo e sostenere ciò che pensa senza paura. Egli si guarda intorno e giunge alla conclusione che il pensiero orientale può aiutarlo più di quello occidentale. Arrivare alla filosofia orientale in questo modo è un pro-

gresso, non una regressione al regno animale. Per alcuni è necessario. Perciò, adottare il pensiero orientale per alcuni può essere positivo, per altri negativo.

Domanda. Alcuni scienziati affermano che ci sono esseri intelligenti nell'universo. La Terra è l'unico posto in cui le persone possono raggiungere l'illuminazione o lei considera che ci siano esseri intelligenti su altri pianeti che possono ottenere l'illuminazione nella propria dimensione?

Lama. Non solo in questo sistema solare puoi illuminarti. Sia gli scienziati sia il Buddha hanno descritto miliardi di sistemi solari. Ciò che il Buddha ha descritto 2500 anni fa e ciò che gli scienziati odierni hanno scoperto combaciano perfettamente.

Domanda. Lei si è reincarnato? Ha avuto vite precedenti?

Lama. Sì, naturalmente. La mia mente, ma non questo corpo, arriva da vite precedenti. E continuerò a farlo per sempre. Questa vita diventerà una vita passata delle mie future vite. Nulla può fermare l'energia della coscienza o mente. Pertanto uccidersi non è la soluzione a una vita difficile. È molto meglio rilassarsi semplicemente e aspettare che la morte arrivi a tempo debito.

Domanda. Il buddhismo insegna una fine a una mente particolare oppure il trasferimento della mente dura per sempre?

Lama. Alcuni tipi di mente possono finire, ma non c'è fine alla mente sottile. La mente ordinaria, come le onde sull'oceano, può finire, ma l'energia dell'oceano della mente scorre per sempre.

Domanda. Ciò significa che il mondo e l'universo continueranno infinitamente?

Lama. Ho detto che è la mente che continua.

Domanda. E chi è che fa sì che questa ruota continui a girare?

Lama. Chi fa in modo che la ruota della mente continui a girare?

L'energia. Per esempio, l'energia della tua mente di ieri automaticamente muove la tua mente di oggi. È proprio come accade al tuo corpo in quanto, quando esso muore, l'energia dei suoi elementi continua a muoversi, sebbene in un'altra forma.

Domanda. C'è sempre stato lo stesso numero di esseri senzienti? Ci sarà sempre lo stesso numero?

Lama. In questo sistema solare il numero cambia. A volte più, a volte meno. In questo sistema solare gli esseri senzienti vanno e vengono.

Domanda. Questo significa che potremmo reincarnarci in un altro sistema solare?

Lama. Sì, noi ci incarniamo in mondi diversi. A volte abbiamo corpi di forma, a volte i nostri corpi sono senza forma.

Ora dobbiamo terminare. Se avete altre domande, tenetele per domani sera e ne discuteremo insieme.

Prince Phillip Theatre, Università di Melbourne, 4 aprile 1975

CAPITOLO 2

Spiritualità e materialismo

Le persone parlano spesso di spiritualità e materialismo, ma che cosa significano veramente questi due termini? In realtà, non è un argomento semplice, è molto vasto. Esistono probabilmente innumerevoli punti di vista su cosa siano effettivamente la spiritualità e il materialismo.

Superficialmente possiamo concordare: “Questo è spirituale; quello è materiale”, ma se vi addentrate di più, troverete che, come individui, ognuno di noi ha una diversa visione.

Alcuni pensano che spiritualità e materialismo siano completamente all’opposto – due estremi inconciliabili – e che sia impossibile essere spirituali e materialisti allo stesso tempo. Altri pensano che quelli che ricercano un sentiero spirituale lo fanno solo perché sono infelici delle loro vite, hanno fallito nel mondo materiale e non riescono a trovare un modo di essere felici all’interno di questo mondo, non riescono ad affrontare la vita in una società normale e perciò si creano l’allucinazione che lassù da qualche parte ci sia un dio in cui possono credere.

Un’altra concezione errata è che, se sei un ricercatore spirituale, devi abbandonare ogni agio materiale; non puoi godere di entrambi insieme. Questo tipo di contraddizione superficiale è del tutto comune fra le persone su questa Terra: “Se è questo non può essere

quello; se è quello non può essere questo.” Se un praticante spirituale dovesse essere benestante, gli altri diranno: “Come puoi essere così ricco? Dovresti essere spirituale.” Questo tipo di giudizio filosofico mostra una totale mancanza di comprensione di cosa realmente significa spirituale e materialistico.

Il mio punto di vista è che tali interpretazioni sono concezioni sbagliate; troppo estreme; idee preconcepite.

Inoltre, c'è chi afferma: “Sei un praticante spirituale? Devi essere un credente. Io non credo a nulla.” Comunque, poche e semplici domande mostreranno che tali persone hanno più credenze della maggior parte delle persone religiose. La credenza non è semplicemente intellettuale. Finché avete attaccamento alle idee, alle cose materiali o proiezioni di bene e male, dal mio punto di vista siete dei credenti. Quando dite: “Non credo in nulla”, non è vero. Credere non è solo avere paura che lassù nel cielo ci sia un Dio che controlla e che ti punisce. Se indagate veramente nella mente umana, non troverete mai nessuno che non creda in niente. È impossibile. Finché le persone hanno attaccamento a qualcosa e alle idee di bene e male, a mio parere, sono credenti.

In realtà, le persone religiose sagge non sostengono credenze estremiste, come l'allucinazione di essere sotto il controllo di qualche forza da lassù. Perciò non pensiate che coloro che sono sul sentiero spirituale siano vittime di allucinazioni o estremisti. Ciò che sono dipende dalla comprensione che hanno della natura del sentiero che stanno seguendo.

Naturalmente so che alcune persone, specialmente chi è cresciuto in occidente, possono avere un'attitudine materialistica verso il percorso spirituale. Nel momento in cui sentono parlare di buddhismo o di qualche altra religione, sono immediatamente attratti da essa. Senza capire la religione o controllare se si addice alla loro natura essenziale, ci si aggrappano subito: “Oh, è fantastico.” Questo è un estremismo. È anche molto pericoloso. Dal mio punto di vista non è un atteggiamento spirituale. Solo perché amate un'idea non significa che la capiate o che siate in grado di praticare o di sperimentare

quella filosofia. Potete etichettare ogni idea come buona, ma se non ha influenza sulla vostra vita quotidiana, come potete dire: “Amo questa idea, sono spirituale.” È ridicolo.

Tutti questi atteggiamenti sono molto pericolosi. I praticanti spirituali devono essere realisti riguardo alla loro vita di tutti i giorni invece di essere allucinati: “Sono Gesù, guardatemi ”; “Sono Buddha, guardatemi ”, sostenendo visioni esagerate e concezioni completamente sbagliate della loro realtà che non hanno nulla a che vedere con la religione.

La religione non è solo un’idea arida e intellettuale che vi affascina. Piuttosto, dovrebbe essere la filosofia di base della vostra vita: qualcosa che, attraverso l’esperienza, trovate che si possa mettere positivamente in relazione con l’energia del vostro carattere psicologico. Se apprendete un’idea che sembra avere un senso, prima controllate se potete averne un assaggio attraverso l’esperienza. Solo allora dovrete adottarla come vostro percorso spirituale.

Diciamo che incontrate la filosofia buddhista per la prima volta: “Oh, fantastico, è così bello. “Poi, poiché considerate queste nuove idee da un punto di vista materialistico, provate a fare radicali cambiamenti alla vostra vita quotidiana. Non potete farlo; è impossibile. Potete cambiare la vostra mente solo gradualmente. Per realizzare il Dharma dovete iniziare da dove vi trovate e basare ogni pratica che fate su quelle fondamenta. Ma abbandonare la vostra natura di base e provare a cambiare voi stessi in accordo a idee fantastiche, come se cambiaste abito, è veramente vivere un’allucinazione. È troppo estremo. Le persone che lo fanno non hanno alcuna comprensione della natura del percorso spirituale. È pericoloso. Controllate, tendiamo a giudicare le cose molto superficialmente.

Come ho detto, se ci chiedessimo qual è la natura della spiritualità e quale la natura del materialismo, tutti noi ce ne usciremmo con risposte diverse. Non ci sarebbe una conclusione unanime. È così perché pensiamo in modo differente e abbiamo avuto diverse esperienze di vita. Anche se mostrate a un gruppo di persone una sostanza materiale sconosciuta e chiedete loro di identificarla, lo

faranno in base alla loro esperienza precedente e potranno esprimere risposte diverse. Per ragioni simili, tutti noi rispondiamo diversamente quando ci viene chiesto di definire la vita religiosa e quella materialistica.

Il mio punto di vista è che seguire un sentiero spirituale non significa automaticamente che bisogna rifiutare le cose materiali, e condurre uno stile di vita materialistico non necessariamente vi squalifica dallo spirituale. In realtà, anche se siete materialisti, se davvero cercate nel profondo della natura della vostra mente, troverete che c'è una parte di essa che è già religiosa. Anche se dichiarate: "Non sono credente", tuttavia, nella vostra mente la dimensione religiosa è già lì. Può darsi che non sia intellettualizzata, che non sia la vostra filosofia a livello conscio, ma c'è un flusso spirituale di energia che attraversa costantemente la vostra coscienza. In realtà, anche gli aspetti intellettuali e filosofici della religione sono nella vostra psiche, ma non derivano dai libri o da scritture, ci sono sempre stati. Quindi state attenti. Le vostre visioni estreme possono farvi pensare che la spiritualità e il materialismo siano totalmente contraddittori, ma non è così.

In realtà, dal punto di vista della tolleranza religiosa, il mondo ora è un luogo migliore di quanto non fosse anche meno di un secolo fa. A quel tempo le persone avevano visioni molto estreme, specialmente in occidente. I praticanti religiosi avevano paura delle persone non religiose; a sua volta, chi non era religioso temeva i praticanti. Tutti si sentivano insicuri. Tutto ciò era basato su un'idea sbagliata. È probabile che ormai il peggio sia passato, ma è anche possibile che alcuni si sentano ancora così. Certamente alcuni sentono che la vita spirituale e quella materialistica siano del tutto incompatibili. Non è vero. Pertanto, scegliete la via di mezzo il più possibile. Evitate l'estremo di pensare: "Sono spirituale", aggrappandovi strenuamente a quella idea, proiettando con l'immaginazione ciò che una vita spirituale dovrebbe essere, e poi trascurando la natura di base della vostra vita quotidiana. "Mi sto talmente godendo la mia vita spirituale che non ho nemmeno voglia di fare il tè." In questo caso non c'è

nessuna armonia tra la vostra cosiddetta vita spirituale e le esigenze della vostra esistenza. Se steste veramente perseguendo una vita spirituale, ci sarebbe più armonia e migliore cooperazione tra le due; invece di una barriera, ci sarebbe più coinvolgimento e comprensione dei bisogni della vita quotidiana. Una barriera tra le due significa che c'è qualcosa di sbagliato con ciò che chiamate sentiero spirituale; invece di essere aperti al mondo intorno a voi, siete chiusi. Perciò la comunicazione è difficile.

Se la religione che state praticando è un sentiero vero e dà risposte soddisfacenti alla vostra mente insoddisfatta, dovrete sentirvi bene come non mai nella gestione della vostra vita e nel condurre un'esistenza come un essere umano decente. Vivere di idee dogmatiche e allucinatorie non è realistico; in questo modo non potete nemmeno fare colazione. Controllate attentamente cosa capite veramente della vostra pratica religiosa; potreste trovare molte cose da correggere.

Tutto quello che il Buddha insegnò – la sua intera filosofia e la sua dottrina – è mirato a penetrare l'essenza del nostro essere, a realizzare la natura della mente umana. Non disse mai che dobbiamo semplicemente credere a ciò che ha insegnato. Al contrario, ci ha incoraggiato a cercare di capire. Senza comprensione, tutto il vostro viaggio spirituale è una fantasia, un sogno, un'allucinazione; appena qualcuno mette in dubbio le vostre credenze, la vostra intera vita spirituale crolla come un castello di carte. Le vostre idee allucinate sono come carta, e non cemento; basta una domanda: “Cos'è tutto ciò?“, e l'intera costruzione scompare. Senza comprensione non potete dare risposte soddisfacenti su quello che state praticando.

Perciò vi incoraggio a mettere tutto insieme. Godetevi la vostra vita materiale più che potete ma, allo stesso tempo, comprendete la natura del vostro divertimento, del vostro godere: sia la natura dell'oggetto di cui state godendo, sia la natura della mente che sta provando quel divertimento, e come le due sono in relazione. Se capite questo profondamente, questa è religione. Se non avete idea di tutto questo, se vedete solo la realtà esterna e non prestate mai attenzione a ciò che succede dentro, la vostra mente è ristretta e, dal mio punto

di vista, materialistica. Non è necessariamente a causa del fatto che possedete beni materiali, ma a causa del vostro atteggiamento.

Poniamo che io dedichi la vita a un oggetto: “Questo fiore è così bello. Finché vivrà, anche per me varrà la pena vivere. Se questo fiore muore, voglio morire anch’io.” Se credessi questo sarei stupido, vero? Naturalmente il fiore è solo un esempio, ma tale è la visione estrema di una mente materialistica. Un approccio più realistico sarebbe: “Sì, il fiore è bello, ma non durerà. Oggi è vivo, ma domani sarà morto. In ogni modo, il mio benessere non deriva solo da quel fiore e non sono nato in un corpo umano solo per godere dei fiori.”

Perciò, quello che comprendete con la religione, con il buddhismo o semplicemente attraverso delle idee filosofiche, dovrebbe essere integrato con i principi della vostra vita. Poi potete domandarvi: “L’insoddisfazione viene dalla mia mente o no?” È abbastanza. Per imparare che l’insoddisfazione proviene dalla vostra mente, non c’è bisogno che facciate cambiamenti estremi e radicali alla vostra vita, come tagliarsi improvvisamente fuori dal mondo. Potete continuare a vivere una vita normale, ma allo stesso tempo provare a osservare la natura della mente insoddisfatta. Questo approccio è così realistico, così pratico, e in questo modo otterrete sicuramente tutte le risposte che cercate. Altrimenti, se accettate idee estreme e provate a distaccarvi dalle cose solo intellettualmente, tutto quello che fate è agitare la vostra vita. Affinché il corpo umano sopravviva, dovete almeno essere in grado di assicurarvi il pranzo, la colazione o qualcosa del genere. Perciò siate realisti. Non è necessario fare radicali cambiamenti esteriori. Dovete semplicemente cambiare interiormente, smettete di essere allucinati e guardate la realtà.

Se analizzate bene i due estremi – religione e materialismo – sono entrambi allucinazioni: sono ambedue proiezioni di una mente inquinata, che emette giudizi di valore estremisti. Non fate caso se una persona dice: “Oh, non credo a nulla... tutto ciò che credo è che stamattina ho fatto colazione e oggi ho fatto questo e quello. Ciò che vedo e penso è reale: non proietto per niente.” Se domandate a questa persona: “Cosa pensi del colore rosso?”, automaticamente vi ac-

corgerete che è allucinata: vede le forme e i colori del mondo dei sensi, ma non ha idea della loro vera natura, e che sono semplicemente proiezioni della mente. Domandategli: “Che colore ti piace? Ti piace il nero?” “Oh no, non mi piace.” “E il bianco?” “Oh sì, il bianco mi piace.” Così gli piace una cosa ma non l’altra. Due cose. Ciò dimostra che la sua mente è inquinata. Comunque molte cose nella nostra esperienza di vita non sono espresse verbalmente, ma ci sono, indistinte nelle nostre menti. Non importa se noi non le verbalizziamo.

Spesso non siamo sicuri di quello che vogliamo. Siamo troppo estremi, mentalmente malati. Un pensiero capriccioso sorge nella nostra mente e, aggrappandoci ad esso, agiamo di conseguenza. Un’altra idea si affaccia e noi siamo pronti ad afferrarla e agiamo in un altro modo. Io considero tutto ciò schizofrenico, senza controllo. Le idee vanno e vengono. Invece di aggrapparvi ad esse, verificatele. Alcuni hanno idee fisse: “Questo va assolutamente bene, quello lo odio.” Oppure qualcuno sostiene che qualcosa è buono e voi automaticamente lo contraddite: “No, no, no.” Invece di rifiutare semplicemente quello che la gente dice, domandatevi perché lo afferma. Provate a capire perché non siete d’accordo. Più ci annodiamo alle idee fisse, più guai causiamo a noi stessi e agli altri. Qualcuno cambia qualcosa e noi usciamo di senno. Invece di uscire di senno, verificate perché sta cambiando quella cosa. Quando comprenderete le loro ragioni, non rimarrete così male. Le idee fisse: “La mia vita dev’essere esattamente così”, conducono solo a problemi. È impossibile stabilire con certezza come la vostra vita dovrebbe essere.

La mente di ognuno, la natura di base di ognuno cambia costantemente, costantemente, costantemente. Dovete accettarlo e portare un po’ di flessibilità nelle vostre idee di come le cose dovrebbero essere. Le idee preconcepite rendono la vita difficile. Perché solidifichiamo le idee: “Voglio che la vita sia esattamente così”? Perché “Mi piace.” Questa è la ragione, perché ci piacciono le cose in questo modo. A nessuno di noi piace morire, ma possiamo porre le cose in modo che non succederà? Ci piacerebbe vivere per sempre goden-

doci la vita sulla terra. Possiamo fare in modo da riuscirci? No, è impossibile. La vostra natura di base – la vostra mente, il vostro corpo, il mondo – cambia in modo automatico. Volere che le cose vadano solo per un certo verso significa solo creare problemi a voi stessi.

Quando solidificate un'idea, vi ci afferrate e ci credete. La psicologia del Buddha ci insegna a liberare noi stessi da questo tipo di attaccamento e non di abbandonare tutto in modo troppo emotivo rifiutandolo in tronco; essa ci insegna invece a prendere la via di mezzo tra due estremi. Se ponete la vostra mente in maniera saggia nello spazio che c'è in mezzo, troverete pace e gioia. Non dovete provare troppo tenacemente; scoprirete automaticamente un'atmosfera di pace, la vostra mente diventerà equilibrata e dimorerete nella pace e nella gioia.

Penso che per ora sia abbastanza. Forse è anche troppo. In ogni caso, per quanto potremmo dilungarci, non arriveremo mai alla fine di questo discorso. Perciò, se avete domande, per favore fatevi avanti. Penso che sia meglio a questo punto.

Domanda. Qual è il beneficio di diventare monaco?

Lama. Dal mio punto di vista, la vita di un monaco offre più flessibilità e meno preconcetti. Per esempio, se vi sposate, se scegliete uno fra gli infiniti atomi che esistono e dedicate la vostra vita a quella persona, per me è una visione ristretta. Quando diventate monaci dedicate la vostra vita a tutti gli esseri viventi. Invece di essere imbrigliati con un solo atomo, la vostra mente è più equanime. Naturalmente non sto dicendo che questa è l'unica via. Se siete saggi potete fare qualsiasi cosa.

Domanda. Quindi lei non sta suggerendo a tutti di entrare in monastero?

Lama. Dipende dall'individuo. Il mondo comporta così tante cose che generano inquietudine. Se la mente di una persona è troppo ristretta e trova difficile vivere nel mondo, forse è meglio che vada in un monastero. Ma se una persona può vivere in armonia con il

mondo e, invece di essere infastidita dalle condizioni del matrimonio, può controllare perfettamente la propria mente e beneficiare sua moglie, può prendere quella strada. Non esiste una regola precisa; è una scelta individuale.

Domanda. Cos'è l'illuminazione?

Lama. Detto semplicemente, l'illuminazione è uno stato che ha superato la mente senza controllo, agitata, insoddisfatta; uno stato di perfetta libertà, un eterno godimento e una piena comprensione della natura della mente.

Domanda. Qualcuno dice di vedere la luce nella propria mente. Cosa significa?

Lama. In generale, luce è l'opposto di oscurità, ma forse dovrei spiegarlo dal punto di vista psicologico. Quando la vostra mente è troppo ristretta, zeppa di idee, forme, colori a cui vi afferrate e cose del genere, tende ad essere ottusa e lenta nella propria natura. Nel momento in cui tali cose spariscono, la luce sorge. Questo è quello che succede. È solo una visione della mente. Quindi non preoccupatevi. In realtà vedete la luce ogni giorno della vostra vita. Anche quando è tutto oscuro, state vedendo luce nera. Ma qualsiasi luce vediate – bianca, nera, di qualsiasi colore – non è qualcosa che viene dall'esterno. Viene dalla vostra mente. È molto importante analizzare questo punto: qualsiasi luce vediate, viene dalla vostra mente. Quando qualcuno vi fa arrabbiare e vedete rosso, questo viene dalla vostra mente. È una proiezione della vostra mente: non viene da una fonte esterna. Questo è interessante. L'oggetto di ogni diversa percezione mentale ha un suo colore associato; ogni visione della mente è sempre associata a un colore. Controllate voi stessi; fate questa esperienza.

Domanda. Penso di capire ciò di cui sta parlando riguardo agli oggetti visivi, ma com'è a proposito dei concetti intellettuali come linguaggio e grammatica, le cose che ci insegnano a scuola?

Lama. Anche quello viene dalla vostra mente. Il linguaggio sorge dal vostro naturale suono interiore; e senza suono non c'è grammatica. Prima ci sono le vocali: a, e, i, o e u. Senza questi suoni non potete formare le frasi; le vocali sono messe assieme alle consonanti e nasce il linguaggio. La grammatica è creata dalla mente superficiale; la mente delle persone crea il linguaggio. Ogni lingua è il risultato della volontà delle persone di esprimere certi pensieri che sono nelle loro menti e il proposito è la comunicazione. Il linguaggio è in realtà un simbolo del significato. Le persone vogliono comunicare tra loro, così creano una lingua come mezzo per farlo. Ma se ci si afferra troppo al linguaggio stesso, si finisce con nulla in mano. Il linguaggio è prodotto dall'attitudine superstiziosa di attaccamento alla comunicazione superficiale. Se volete andare oltre essa, dovete trascendere le idee, le parole e la grammatica. Se pensate che le parole siano l'unico mezzo di comunicazione, non supererete mai la visuale superficiale. Non capirete mai la verità.

Domanda. I mantra sono un suono. Qual è il loro scopo?

Lama. In realtà i mantra sono diversi dai suoni ordinari; essi aiutano la mente ad elevarsi oltre la visione superficiale. Le nostre menti sono occupate dalle percezioni mondane e scisse da un costante torrente di pensieri. Se è compiuta nel modo giusto, la recitazione di mantra integra automaticamente le nostre menti e crea un'atmosfera calma e pacifica in esse. Dipende da quanto la vostra recitazione è buona. A volte non raggiungete il livello di integrazione mentale; altre volte sì. In ogni modo, una volta che avete raggiunto la mente perfettamente integrata della "totalità", non avete più bisogno di contare o recitare i mantra. Vi sono inoltre diversi mantra per diversi scopi. Tutti noi abbiamo problemi differenti; c'è un mantra per ogni circostanza.

Domanda. Da quello che capisco, lei sta dicendo che dovremmo considerare l'illuminazione, ma il Buddha non disse che ogni desiderio dovrebbe essere abbandonato?

Lama. Beh, è possibile raggiungere l'illuminazione senza desiderarlo. La cosa principale è di non aggrapparsi troppo ad essa. Se vi afferrete con attaccamento all'idea dell'illuminazione può diventare una cosa dannosa anzichè benefica. Hai ragione. Il Buddha affermò di non provare attaccamento nemmeno all'idea di nirvana o dell'illuminazione. Provate ad essere liberi, ma semplicemente agite consciamente e correttamente con la consapevolezza momento per momento delle azioni dei vostri corpo, parola e mente.

Domanda. Lei ha menzionato il regno animale. Una volta che si è animali, si è inchiodati lì per sempre? Possono illuminarsi gli animali?

Lama. Non esiste sofferenza permanente in alcun luogo, compreso il reame animale. Anche le vite degli animali sono impermanenti, continuamente in cambiamento. Talvolta cambiano per il meglio, a volte per il peggio. Quando cambiano in senso positivo, quella mente continua a svilupparsi ulteriormente. Per quanto riguarda l'ottenimento dell'illuminazione da parte degli animali, è necessario che infine essi rinascano come esseri umani; per realizzare ciò, tuttavia, non devono necessariamente desiderare l'illuminazione. Se vivono in un ambiente pacifico e gradevole, libero da collera e aggressività, le loro coscienze possono gradualmente evolversi in modo tale che il loro karma di rinascere come esseri umani possa maturare, ma le menti degli animali che generano continuamente collera e attaccamento diventeranno sempre più confuse e possono rinascere in posti peggiori del regno animale.

Domanda. A volte quando sto meditando e provo a focalizzarmi su un oggetto, altri oggetti appaiono alla mia mente e mi distraggono. Come posso fare in modo che non accada?

Lama. Dipende dalla tua abilità. Se provi a concentrarti su una cosa e qualcos'altro appare e tu sei in grado di far sparire l'oggetto di distrazione senza prestargli attenzione, questo è il massimo, ma guardare l'oggetto e provare a rigettarlo non è la soluzione. L'apparire di tali oggetti è la mente che ti gioca degli scherzi; sono manifestazioni

della memoria delle tue vecchie esperienze, spazzatura. Quindi, invece di rigettarle, quello che puoi fare è di investigare la loro natura in modo penetrante. Quando ti concentri focalizzandoti sulla loro natura, gli oggetti svaniscono, perché provengono dalla tua mente. In ogni caso la visione della mente cambia sempre, quindi le distrazioni non durano mai a lungo.

Grazie. se non avete più domande possiamo fermarci qui per stasera e ci vedremo domani.

Prince Phillip Theatre, Università di Melbourne, 5 aprile 1975

CAPITOLO 3

L'esperienza della saggezza del silenzio

Quando la vostra percezione sensoriale entra in contatto con gli oggetti dei sensi e provate piacere fisico, godetevi quella sensazione più che potete. Se invece l'esperienza del contatto della vostra percezione con il mondo sensoriale vi vincola, se più guardate il mondo dei sensi più diventa difficile per voi, invece di diventare ansiosi: “Non posso controllare tutto questo”, è meglio fermare l'attività dei vostri sensi e osservare in silenzio la percezione sensoriale stessa.

Analogamente, se siete assillati dai problemi creati dai pensieri, invece di provare a fermare questi problemi aggrappandovi a qualche altra idea, che è impossibile, esaminate in silenzio in che modo i pensieri vi causano difficoltà.

A volte una mente silenziosa è molto importante, ma “silenziosa” non significa chiusa. La mente silenziosa è vigile e sveglia; una mente che ricerca la natura della realtà. Quando i problemi del mondo dei sensi vi infastidiscono, la difficoltà deriva dalla vostra percezione sensoriale, non dagli oggetti esterni che percepite. Quando la mente concettuale vi disturba, anche quello non viene dall'esterno, ma dall'afferrarsi della vostra mente a quei concetti. Perciò, invece di cercare di fermare i problemi sul piano emozionale afferrandovi a nuovi oggetti materiali o nuove idee, verificate in silenzio cosa sta accadendo nella vostra mente. Non ha importanza quale tipo di pro-

blema mentale stiate sperimentando, invece di diventare nervosi o avere paura, sedete, rilassatevi e mantenete il silenzio più che potete. In questo modo siete automaticamente in grado di vedere la realtà e di capire la radice del problema.

Quando viviamo un problema, sia interiore che esteriore, la nostra mente ristretta e inetta lo rende solo peggiore. Quando qualcuno ha una sensazione di prurito da qualche parte e si gratta, prova un temporaneo sollievo e pensa che grattarsi migliori la situazione. In realtà è peggio. Per noi è lo stesso; facciamo sempre la stessa cosa, ogni giorno delle nostre vite. Invece di tentare di fermare i problemi in questo modo, dovremmo rilassarci e contare sulla parte della nostra mente silenziosa e abile. Silenziosa non significa oscurata, non funzionante, indolente o addormentata.

Quindi adesso chiudete gli occhi per cinque o dieci minuti e concentratevi su quello che considerate essere il problema maggiore per voi. Escludete la vostra percezione sensoriale al massimo, restate completamente in silenzio e con la conoscenza-saggezza introspettiva scandagliate la vostra mente a fondo.

Dove situate l'idea del "mio problema"? Nel vostro cervello? In bocca? Nel cuore? Nello stomaco? Dov'è questa idea? Se non riuscite a trovare l'essenza del "problema", non concettualizzate, rilassatevi semplicemente. Se pensieri o idee fastidiose sorgono nella vostra mente, semplicemente osservate come vanno, come vengono. Non reagite emotivamente. Praticando in questo modo, potete vedere come la mente debole e inesperta non sia in grado di affrontare i problemi. Ma la vostra mente silenziosa di abile saggezza può affrontare ogni problema coraggiosamente, risolverlo e avere sotto controllo tutti gli stati emotivi e agitati della vostra mente.

Non pensate che ciò che dico sia un'idea buddhista, l'idea di un Lama tibetano. Può diventare la reale esperienza di tutti gli esseri viventi nell'universo.

Stasera nel mio discorso potrei pronunciare molte parole, offrirvi molte idee, ma penso che sia più importante condividere con voi l'esperienza del silenzio. È più realistico di qualsiasi numero di parole.

Quando esaminate accuratamente la vostra mente, potete vedere chiaramente che i pensieri spiacevoli e quelli estatici vanno e vengono. In più, quando investigate a fondo, essi spariscono tutti assieme.

Quando siete impensieriti da un evento pensate: “Non dimenticherò mai questa esperienza”, ma poi, se controllate con attenzione, essa automaticamente scompare. Questa è la capacità della saggezza del silenzio. Provatela voi stessi.

Nella mia esperienza una conferenza silenziosa è più utile di una con molte parole e nessuna pratica. Nel silenzio mentale trovate pace, gioia e soddisfazione. La gioia del silenzio interiore dura molto più a lungo del piacere di mangiare la cioccolata o un dolce. Anche quel piacere è solo una concettualizzazione.

Quando eliminate il senso superficiale della percezione ed esaminate la vostra natura profonda, iniziate a risvegliarvi. Perché? Perché la percezione sensoriale superficiale vi impedisce di vedere la realtà del modo in cui il pensiero discorsivo vada e venga. Quando escludiamo i nostri sensi, la mente diventa più cosciente e funziona meglio. Quando i nostri sensi superficiali sono impegnati, la nostra mente è come oscurata, è totalmente preoccupata dal modo in cui i sensi interpretano le cose. Perciò non potete vedere la realtà. Quindi, quando siete legati alle idee e al mondo sensoriale, invece di stressarvi, fermate la vostra percezione sensoriale e osservate silenziosamente la vostra mente. Provate ad essere totalmente svegli invece che ossessionati solo da un atomo. Sentite la totalità invece del particolare.

Non potete determinare da voi stessi come le cose dovrebbero essere. Le cose cambiano per loro natura. Come potete immobilizzare ogni pensiero? Vedete anche voi che non siete in grado.

Quando controllate il modo in cui pensate: “Perché credo che questo sia buono? Perché credo che questo sia cattivo?“, iniziate ad ottenere reali risposte su come la mente opera. Vedete come la maggior parte delle vostre idee siano banali e, al contrario, come la vostra mente le renda importanti. Se verificate nel modo giusto, potete ac-

corgervi che quelle idee in realtà sono nulla. Controllando in questo modo, finite col non avere nulla nella mente. Lasciate che la mente dimori in questo stato di nulla. È così pacificante, così gioioso. Se ogni mattina potete sedervi con la mente in silenzio solo per dieci e venti minuti, ne godrete molto. Sarete in grado di osservare il movimento delle vostre emozioni momento per momento, senza diventare tristi.

Vedrete anche il mondo esteriore e le altre persone diversamente; non le vedrete mai come ostacoli e non vi faranno mai sentire insicuri. Pertanto, la bellezza deriva dalla mente. Così, questa è l'esperienza del silenzio.

Se avete domande, facciamo una sessione di domande e risposte. Potete discutere di quello che ho detto attraverso la vostra esperienza personale. Osservare e investigare la mente è semplice, molto semplice. Costantemente, dovunque andiate, in ogni momento, potete sperimentare questa energia. È sempre con voi. Ma la cioccolata non è sempre con voi; quando la volete non c'è, e quando non ne avete voglia eccola di fronte a voi.

La gioia della vostra esperienza del silenzio deriva dalla vostra mente. Perciò la gioia è sempre con voi. Ogni volta che ne avete bisogno, è sempre là. In ogni modo, se avete domande, per favore fatele, sebbene una risposta dalla mente silenziosa sia meglio che troppe parole. Ci sono così tante visioni e filosofie; invece di essere d'aiuto a volte creano più confusione. Alcune parole inglesi possono avere più di venti significati diversi.

Domanda. Qual è il modo migliore di ottenere la liberazione da soli? Dove una persona trova l'illuminazione?

Lama. Occupandosi della propria mente. Conoscendo la natura della propria mente. Questa è la cosa migliore. Altrimenti non fate altro che raccogliere idee, troppe idee: "Questa idea, questa religione, questa idea religiosa." Raccogliete idee, ma non capite come esse si possano correlare alla vostra mente. Di conseguenza, finite per non avere nulla. La soluzione migliore ai vostri problemi è affrontarli; provare

a capire la loro natura. Se siete in grado di fare questo, i problemi svaniscono da soli. Potete scoprire questo attraverso la vostra esperienza personale. Se leggete libri che contengono idee, religioni e filosofie fantastiche, ma non sapete come metterle in pratica, se non avete la chiave, le idee stesse diventano problemi. La cosa migliore che potete fare è provare a capire la vostra stessa natura. È meglio che cercare di scoprire di più chi sono io, per esempio: “Chi è questo Lama?” È impossibile fermare i problemi in questo modo. Osservando invece la vostra vita quotidiana costantemente – come la vostra mente interpreta la vostra famiglia e gli amici, come la vostra mente interpreta quello che sentite – controllando sempre, comprenderete che ciò che rende la vita complicata sono le vostre concezioni errate. Capirete che i vostri problemi vengono da voi. A questo punto iniziate a imparare. Più capite, più progressi fate, più vi avvicinate alla liberazione. Non c'è progresso senza comprensione. Questa è la ragione per cui il Buddha affermò che tutto ciò che dovete fare è comprendere, allora progredirete nel sentiero. Se non capite, anche se imparate un numero infinito di idee intellettuali, sono solo idee; state sprestando la vostra vita.

Domanda. Sembra che, per ottenere il risultato desiderato dalla meditazione, sia necessario un certo tipo di ambiente. Quali implicazioni ha l'ambiente per quelli di noi che vivono in un mondo materiale, rumoroso, scandito dall'orario d'ufficio, con pochi o nessun contatto con altre persone interessate ad un sentiero spirituale? Pensa che le droghe psichedeliche come l'LSD possano essere importanti o utili per queste persone?

Lama. Beh, è difficile da dire. Io non ho mai assunto niente di tutto questo. Gli insegnamenti buddhisti, tuttavia, parlano di come le sostanze materiali abbiano effetti sul sistema nervoso umano e della relazione tra il sistema nervoso e la mente. Studiamo queste cose nella filosofia buddhista. Da ciò che abbiamo imparato, direi che prendere droghe è contrario a quello che il buddhismo consiglia. Il mio punto di vista, in ogni modo, è che le persone che sono total-

mente coinvolte nel mondo dei sensi, che non hanno nessuna idea delle possibilità dello sviluppo mentale, forse possono beneficiare dell'esperienza della droga. Come? Se persone la cui realtà è limitata alla carne e alle ossa di questo corpo umano fanno questa esperienza, forse penseranno: "Caspita, pensavo che questo mondo fisico fosse tutto ciò che esiste, ma ora posso vedere che è possibile per la mia mente svilupparsi oltre le costrizioni del mio corpo fisico." In alcuni casi l'esperienza della droga può aprire la mente alla possibilità dello sviluppo mentale, ma una volta che avete avuto quell'esperienza, è sbagliato continuare a prendere allucinogeni, perché l'esperienza della droga non è vera comprensione; non è una realizzazione corretta. La mente è ancora limitata perché la materia stessa è molto limitata; è un continuo su e giù, su e giù. Inoltre, se prendete troppe droghe, potete danneggiare il vostro cervello. Dunque questo è il mio punto di vista personale.

Domanda. Io ho bisogno di qualcosa?

Lama. Spero che tu abbia bisogno di qualcosa. Anzi, hai sicuramente bisogno di qualcosa. Ma sta a te verificare cosa ti occorre. Le tue necessità vengono dall'interno, non da fuori. Eppure, molte volte diciamo: "Mi serve questo, mi serve quello", e durante le nostre vite accumuliamo una quantità di cose. Ma quando indaghiamo veramente il perché e il come di ciò che ci occorre, finiamo per renderci conto che non abbiamo bisogno quasi di nulla.

Domanda. Sta dicendo che l'educazione occidentale è una perdita di tempo?

Lama. No, non sto dicendo questo. Dipende dall'individuo, dipende da come impari, non dall'educazione in se stessa. Il modo in cui impari è la cosa importante.

Domanda. Potrebbe spiegare di nuovo come riusciamo a trovare le risposte dentro di noi?

Lama. Molla per un po' la tua percezione sensoriale ossessionata e la-

scia risalire in superficie la tua mente silenziosa. Poi poniti la domanda. Vedrai che la risposta alla tua domanda apparirà spontaneamente dall'interno della pacifica tranquillità del tuo silenzio mentale.

Domanda. Sta dicendo che dobbiamo illuminarci da soli?

Lama. È esattamente quello che sto dicendo.

Domanda. Allora perché abbiamo bisogno di seguire un maestro?

Lama. Ci serve qualcuno che ci insegni il modo di trovare le risposte dentro di noi; come far fluire l'energia nel canale giusto in modo da far apparire le giuste risposte. La maggior parte delle volte la risposta è qui, ma noi la cerchiamo laggiù, nella direzione completamente opposta.

Domanda. Che cosa offre il buddhismo tibetano rispetto alle altre tradizioni del buddhismo?

Lama. Prima di tutto, direi che tutte le branche del buddhismo insegnano fondamentalmente la stessa cosa: un approccio allo sviluppo della mente umana. Ma individualmente pensiamo: "Sono cristiano, sono ebreo, appartengo a questa religione, appartengo a quella", ma in realtà non abbiamo idea di come mettere in pratica la nostra religione; non conosciamo il metodo. Comunque questo dipende totalmente dall'individuo. Inoltre, il buddhismo tibetano non contraddice le altre tradizioni, Zen, Hinayana, e così via. Sostanzialmente sono tutte la stessa cosa. Naturalmente noi vediamo le cose solo dall'esterno, perciò i nostri giudizi sono molto superficiali. Chiediamo a qualcuno: "Qual è la tua religione?", lui dice: "Sono questo..." Allora cerchiamo di capire se la persona è felice o no. Se pensiamo che sia infelice diciamo: "Oh, è infelice; quella religione dev'essere orribile." I nostri giudizi di valore sono così limitati. Dovremmo stare attenti a non fare così. Per esempio, stasera ho parlato di molte cose. Se domani qualcuno vi domanda: "Che cosa senti veramente a proposito di quello che Lama ha insegnato ieri sera?", fate attenzione a non esprimervi come se quella fosse la vostra visione definitiva.

Ognuno qui avrà una diversa opinione. Noi interpretiamo le cose attraverso il nostro punto di vista limitato, quindi può essere pericoloso dire categoricamente: “Questa religione è così, quella è cosà.”

Domanda. Bene, ma come sappiamo se quello che pensiamo è giusto o no?

Lama. Osservate attentamente. Non siate soddisfatti di come la vostra percezione superficiale interpreta le cose. È quello che continuo a dire. Avete mille menti che funzionano dentro di voi. Ogni minuto, ogni giorno vi dicono: “Questo va bene; no prova quello; no forse questo va bene...” Molte menti diverse sorgono: “Voglio questo”; un minuto dopo: “No, voglio quello.” Andate in confusione. Osservate, invece di afferrarvi immediatamente a qualunque cosa piaccia alla vostra mente nel momento in cui ne prova piacere. La vostra mente schizofrenica cambia opinione ogni minuto; diverse idee si susseguono rapidamente nella vostra mente; ognuna genera tanta eccitazione che vi ci afferrate immediatamente. Questo è ciò che vi crea problemi. Perciò, invece di pensare: “Oh, fantastico“, nel momento in cui un’idea sorge, fate un passo indietro; osservate. Controllate il perché e il per come di quell’idea.

Domanda. In che modo controlliamo?

Lama. In profondità, con saggezza. Controllare le idee non è come un’ispezione alla dogana dell’aeroporto. Quella è superficiale. La mente che controlla è la saggezza penetrante che vede l’autentica essenza di tutti i fenomeni. La saggezza vede molto di più che non le forme e i colori.

Domanda. Pensa che solo verificando bene interiormente si può trovare la soluzione ad ogni problema?

Lama. Sicuro, se avete abbastanza saggezza. Una volta trovata, dovete assicurarvi che la soluzione calzi al problema. Questo dipende dalla natura del problema, non solo dalla soluzione in sé. Anche se il metodo è corretto, dovete aspettare il momento giusto per metterla in

atto. Il tempo è molto importante. Se vi emozionare: “Oh, ci sono troppe persone, troppi problemi ”, e vi precipitate in macchina cercando di aiutare tutti, finirete per creare più problemi e avere un esaurimento nervoso.

Domanda. Come si è persa la coscienza di buddha?

Lama. Buddha non ha perso la sua coscienza. Dove si sarebbe persa? In che modo la coscienza di buddha potrebbe perdersi? Un buddha non ha perso niente.

Domanda. Ma non ci troviamo nella situazione in cui abbiamo perso l'illuminazione che avevamo una volta?

Lama. No, è una concezione sbagliata. Una volta che ottieni la buddhità non c'è alcuna regressione. Rimani completamente nella soddisfazione eterna. Non è come il su e giù dell'esperienza delle droghe. Quando l'energia della droga si è dissipata, ricadi giù. L'illuminazione non è così: è completamente indistruttibile, gioia duratura.

Domanda. Con il lavoro e gli obblighi familiari, trovo difficile mantenere la mia pratica spirituale.

Lama. Succede a molte persone. Le condizioni lo rendono difficile. Le nostre menti infantili sono molto suscettibili all'ambiente. Un'atmosfera perturbata agita a sua volta la nostra mente. Potete osservare voi stessi gli effetti che le diverse situazioni hanno sulla vostra mente. Ma quando otteniamo la liberazione, o libertà interiore, trascendiamo le condizioni contingenti. Quando abbiamo raggiunto il livello che va oltre la mente condizionata, non importa dove siamo, le condizioni esterne non possono toccarci. Abbiamo il completo controllo perché comprendiamo la realtà delle nostre menti e dell'ambiente. Fino a quel momento, le condizioni sono più potenti delle nostre menti e siamo facilmente sotto il controllo dell'ambiente.

Domanda. Se qualcuno pensa di avere già una risposta soddisfacente ai problemi, qual è il beneficio della meditazione?

Lama. Se qualcuno pensa di avere la soluzione ai propri problemi senza la meditazione, forse ha le allucinazioni. Sto scherzando. La tua domanda è molto importante. Dovete sapere cosa significa “meditazione”: non è solo stare seduti in un angolo a non fare niente. Meditazione significa usare la saggezza del vostro intelletto e non essere soddisfatti dalla mera percezione superficiale: significa vedere oltre la visione superficiale. Questo è ciò che chiamiamo meditazione. Perciò, se una persona non ha l’ottenimento della saggezza penetrante che comprende la natura della realtà e la sua intera percezione è un’allucinazione, è impossibile che riesca a risolvere veramente qualsiasi problema; può pensare di avere la soluzione, ma sta sognando.

Domanda. La vita comincia al concepimento?

Lama. Sì. Prima di uscire dal grembo di tua madre – anche quando sei composto solo di poche cellule – la tua coscienza c’è già. Naturalmente è difficile per noi ricordarcelo, poiché le nostre menti sono così limitate, ma è vero che le nostre menti e i nostri corpi sono in connessione dal momento del concepimento.

Domanda. Qual è il modo migliore per controllare le emozioni?

Lama. Come ho già detto, con la mente silenziosa. Quando sentite sorgere intense emozioni, invece di fare, fare, fare, invece di diventare nervosi cercando di fare qualcosa, rilassatevi; provate a stare in silenzio. Ci sono molti modi di farlo. Invece di lasciare che le vostre emozioni si impadroniscano della vostra mente, incapaci di dimenticare che cosa vi sta disturbando, sedete, rilassatevi e focalizzate la vostra mente sul flusso del vostro respiro. Osservate esattamente come il respiro fluisce nel sistema nervoso durante l’inspirazione e come esce durante l’espirazione. È molto semplice. Quando vi concentrate sul vostro respiro, automaticamente vi calmate. Questa è esperienza vissuta; non ha nulla a che vedere con un credo religioso. State osservando la vostra natura. Finché siete vivi respirate. Quindi focalizzate la vostra piena attenzione sull’andare e venire del vostro

respiro e su come vi sentite. Se siete in grado di fare questo, le vostre emozioni automaticamente si calmeranno e le vostre fissazioni spariranno. È molto semplice e pratico. Posso garantirvi che se osservate il vostro respiro solo per ventuno cicli, il vostro nervosismo svanirà. Non sto inventando né esagerando. È un'esperienza acquisita da persone comuni, e per gioire dei benefici di questa tecnica anche voi, non avete bisogno di identificarvi con alcun gruppo religioso.

Domanda. Cosa accade durante un'iniziazione?

Lama. Idealmente, la mente del maestro e la mente dell'allievo si fondono allo stesso livello. Inoltre, ricevere un'iniziazione non necessita dell'incontro fisico con il maestro. Se siete in grado di portare la vostra mente ad un certo livello, potete auto-iniziarvi. Questo è possibile.

Se non ci sono ulteriori domande, possiamo fermarci qui. Grazie mille a tutti. Grazie.

Prince Phillip Theatre, Università di Melbourne, 6 aprile 1975

CAPITOLO 4

L'atteggiamento mentale è più importante dell'azione

In quest'epoca, sebbene molte persone comprendano la limitatezza degli agi materiali e si interessino a un percorso spirituale, davvero pochi apprezzano il reale valore della pratica del Dharma. Per la maggior parte, la pratica del Dharma – o religione, meditazione, yoga, o comunque la chiamino – è ancora superficiale: cambiano semplicemente ciò che indossano, ciò che mangiano, il modo di camminare e così via. Niente di tutto ciò ha qualcosa a che fare con la pratica del Dharma.

Prima di cominciare a praticare il Dharma, dovete esaminare profondamente perché lo state facendo. Dovete sapere esattamente quale problema state provando a risolvere. Seguire una religione o praticare la meditazione solo perché il vostro amico lo sta facendo non è una ragione abbastanza valida.

Cambiare religione non è come tingere un abito, rendere istantaneamente qualcosa da bianco a rosso. La vita spirituale è mentale, non fisica; richiede un cambiamento di atteggiamento mentale. Se vi accostate alla vostra pratica spirituale allo stesso modo in cui fate con le cose materiali, non svilupperete mai la saggezza, sarà solo un gesto.

Prima di intraprendere un lungo viaggio, dovete pianificare attentamente il percorso studiando una mappa, altrimenti vi perderete. Allo stesso modo, anche seguire ciecamente una religione può essere

molto pericoloso. In effetti, gli errori commessi in un percorso spirituale sono molto peggiori di quelli compiuti nel mondo materiale. Se non comprendete la natura del sentiero per la liberazione e non praticate correttamente, non solo non andrete da nessuna parte, ma finirete per andare nella direzione opposta.

Pertanto, prima di iniziare a praticare il Dharma, dovete sapere dove siete, conoscere la vostra attuale situazione, la natura caratteristica dei vostri corpo, parola e mente. Allora potete vedere la necessità di praticare il Dharma, la ragione logica per farlo; potete scorgere il vostro obiettivo più chiaramente con la vostra personale esperienza. Se vi avviate senza una chiara visione di ciò che state facendo e di dove state provando ad andare, come potete affermare che siete sul sentiero giusto? Come potete dire se avete preso la direzione sbagliata? È un errore agire alla cieca pensando: "Bene, fammi fare qualcosa e vediamo cosa succede." Questa è la ricetta per un disastro.

Il buddhismo è meno interessato a ciò che fate rispetto alla ragione per cui lo fate: la vostra motivazione. La disposizione mentale dietro un'azione è molto più importante dell'azione stessa. Ad osservatori esterni potreste apparire come umili, spirituali e sinceri, ma se quello che vi spinge interiormente è una mente impura, se agite in preda all'ignoranza della vera natura del sentiero, tutti i vostri cosiddetti sforzi spirituali non vi porteranno da nessuna parte e sarà una completa perdita di tempo.

Spesso le vostre azioni sembrano religiose, ma quando verificate la motivazione, l'atteggiamento mentale che sta alla base, trovate che sono l'opposto di quello che appaiono. Senza controllare, non potrete mai essere certi se quello che state facendo sia Dharma o no.

Potreste andare in chiesa la domenica o al vostro centro di Dharma ogni settimana, ma queste sono azioni di Dharma o no? Questo è quello che dovete verificare. Guardate dentro di voi e determinate quale tipo di mente vi motiva a fare queste cose.

Molti paesi hanno la propria cultura storico/religiosa, ma è un'idea sbagliata pensare che semplicemente seguire queste tradizioni renda le vostre azioni spirituali. Prima di tutto, cos'è la cultura? Cos'è il co-

stume sociale? Le convenzioni sociali non hanno nulla a che fare con la comprensione-conoscenza-saggezza universale. A livello individuale, non importa da dove venite – est od ovest – le vostre tradizioni sociali riguardo al mangiare, bere, dormire e altre attività mondane non hanno nulla a che vedere con la religione.

Se invece pensate che vi abbiano a che fare, la vostra comprensione è veramente primitiva. Non intendo affermare che la vostra religione sia primitiva; la vostra comprensione della religione è primitiva – che siate buddhisti, induisti, cristiani o qualsiasi altra cosa, la visione che avete della vostra religione è totalmente sbagliata. Se andate in chiesa o al tempio solo per consuetudine: “Ci vado perché tutti lo fanno”, è stupido e illogico. Non ha senso. Non sapete cosa fate e perché.

Se volete praticare il Dharma, meditare, seguire il sentiero spirituale, fatelo con comprensione. Se non capite cosa state praticando o perché lo fate, non fatelo.

Per esempio, quando il Buddha formulò le regole di condotta monastica (*Vinaya*) affermò: “Se la vostra motivazione di diventare monaco o monaca è solo quella di ottenere cibo, abiti e un riparo, non potete ricevere l’ordinazione.”

Alla luce di ciò che il Buddha insegnò, verificate il motivo per il quale siete diventati un membro della vostra religione.

Spesso adottiamo una fede o l’altra per ragioni mondane di reputazione o di comodo, o perché: “Mi piacciono le loro idee.” Come fate a sapere che vi piacciono le loro idee? Cosa c’è di loro che vi piace? Le avete verificate veramente? Avete controllato se le loro idee si adattano alla vostra vita quotidiana? Vi porteranno realizzazioni spirituali e una mente eternamente pacifica? Oppure semplicemente sembrano buone? “Mi piacciono le loro idee; sembrano ottime.” Come sapete se lo sono davvero? Dovete verificare.

La nostra mente superficiale, che si afferra, guarda solo l’esterno. Non osserviamo mai per capire in che modo le idee che apprendiamo si adattino alla nostra vita quotidiana. Questa è la ragione per cui c’è sempre un grande divario fra noi, esseri umani, e la teoria e la

pratica religiosa. Allora, qual è il proposito di quel sentiero? È completamente inutile. Il nostro ego è ancora immerso nel suo viaggio materialistico. Alcune persone si uniscono a una comunità spirituale perché: “È così facile. Il cibo è buono e non c’è bisogno di lavorare.” È una mentalità così meschina, eppure molte persone sono così. Non sto criticando qualcuno in particolare, sto generalizzando. È un semplice esempio. Troverete persone simili in ogni religione.

Perciò, quando decidete di praticare qualsiasi religione, dovete sapere perché. Non è semplicemente una questione di imparare l’insegnamento di tale religione. Dovete verificare con la vostra mente: “Perché accetto le idee di questa religione? ”; questo è ciò che dovete appurare. Altrimenti potete studiare in profondità la filosofia della vostra religione e avere la testa piena di belle teorie, ma ancora non avete la minima idea di come mettere in relazione quelle nozioni con la vostra vita. È un’idea totalmente sbagliata di quale sia lo scopo di una religione.

Se pensate che praticare una religione consista solamente nell’imparare nuovi concetti, fareste meglio a succhiarvi una caramella. Almeno avreste un po’ di soddisfazione, alleviereste la vostra sete per un breve momento. Se trascorrete mesi e anni a studiare nuove idee, raccogliere nozioni, state sprecando il vostro tempo; diventa tutto spazzatura. Non sto criticando la religione, sto criticando la vostra mente primitiva.

Ora potreste pensare: “Questo Lama è tibetano. È lui il primitivo. Sta scherzando a chiamare me primitivo.” Bene, potreste essere altamente competenti nel gestire la vostra moderna vita del ventesimo secolo ma, in termini di psicologia spirituale, forse siete veramente primitivi. È possibile. Nel mondo industrializzato è molto difficile vivere nell’esperienza degli insegnamenti. La vibrazione materialistica degli oggetti mondani è di gran lunga troppo forte.

È possibile che da quando vi siete imbarcati nel vostro viaggio spirituale ad ora non siate arrivati da nessuna parte, che non siate nemmeno un minimo spirituali. Verificate. Se il vostro viaggio spirituale è stato quello di aggrapparvi semplicemente a idee intellettuali,

non siete arrivati in nessun posto, non siete affatto religiosi, anche se affermate di essere seguaci di questa o quella religione. Se quello è davvero ciò che dichiarate, verificate perché lo dite.

È molto interessante osservare le diverse idee della gente riguardo a ciò che costituisce una pratica religiosa. Ogni individuo ha la propria opinione. Non c'è consenso. Le menti limitate delle persone hanno una visione limitata della religione e del suo valore. Perciò dicono: “Questa religione è fanatica; questa religione è quello; questa religione è questo...”. Non potete affermare ciò. Non è la religione; è l'opinione dei seguaci.

Quando affermiamo: “Questa religione è degenerata”, quello che in effetti vogliamo dire è che noi siamo degenerati; siamo privi della saggezza della conoscenza. Diciamo: “Questa religione era così; ora è corrotta”, ma siamo noi che siamo degenerati. Non potete dire che la religione è degenerata. La religione è conoscenza-saggezza. Come può degenerare la conoscenza-saggezza? Eppure, potreste dire: “Io pratico una religione; medito, faccio questo, faccio quello. Prego, leggo libri di Dharma.” Tutti possono dire: “Pratico questo, pratico quello”, ma in che modo quello che dite di fare è in relazione con la vostra mente? Questo è ciò che dovete controllare. La vostra pratica risolve i vostri problemi mentali e genera perfette realizzazioni e conoscenza-saggezza universale? Se la vostra risposta è “sì”, allora va bene.

È strano ma vero che spesso, una volta che abbiamo accettato un certo punto di vista religioso, diventiamo completamente fanatici: “Questa è la sola via. Tutti gli altri sentieri sono sbagliati.” Ciò non significa, in ogni modo, che la nostra religione sia una religione fanatica; significa semplicemente che noi siamo diventati religiosi fanatici. Le nostre menti si chiudono e tutto quello che possiamo vedere è la nostra visione ristretta e personale. Pertanto diciamo: “Questo è quanto.” Ma anche all'interno del buddhismo ci sono molti modi diversi di praticare. La pratica religiosa è qualcosa di altamente personale.

In realtà, secondo la abituale comprensione occidentale di cosa costituisce la religione, il buddhismo non dovrebbe essere conside-

rato come tale. La maggior parte delle persone ha un'idea abbastanza preconstituita di cosa sia la religione e, secondo quest'idea, il buddhismo non le corrisponde. Naturalmente il buddhismo ha i suoi aspetti religiosi, ma anche aspetti filosofici, psicologici, scientifici, logici e molte altre caratteristiche. Inoltre, il Buddha diede insegnamenti a molti livelli diversi, in armonia con i vari livelli mentali dei suoi numerosi studenti. Egli stesso affermò che, a volte, i suoi insegnamenti possono apparire contraddittori. "Insegno ad alcuni allievi: 'Questo è così; ad altri insegno che è in quell'altro modo. Dipende dai bisogni di ogni individuo. Perciò non ho mai desiderato che i miei seguaci sostengano: 'Questo è corretto perché lo ha detto il Buddha'. È totalmente sbagliato."

Dovete controllare. È vostra responsabilità sapere se qualcosa è giusto o sbagliato. Non potete semplicemente affermare: "Questo è giusto perché lo ha detto il Buddha, perché lo ha detto Dio." Lo stesso Buddha lo ha espresso chiaramente.

Egli ha spiegato: "Insegno la stessa cosa in modo diverso perché le menti delle persone sono diverse. Poiché una sola spiegazione non si può adattare a tutti, presento i miei insegnamenti in un ordine graduale, sistematico." Per esempio, mentre il Buddha insegnò ai discepoli più avanzati che non esiste un'anima, ai più semplici insegnò invece che essa esiste. Perché ha dato insegnamenti così contraddittori? Lo ha fatto per impedire che i principianti cadessero nell'estremo del nichilismo. Più tardi, quando fossero stati pronti, avrebbe insegnato loro che in realtà non esiste qualcosa come un'anima permanente ed esistente dalla sua parte.

La conclusione è che il Buddha insegnò in accordo alla psicologia individuale delle persone. Ogni insegnamento andrebbe preso personalmente. Se esaminate il modo in cui il buddhismo è praticato nei diversi paesi, osserverete che ognuno ha le sue pratiche peculiari, ma non potete giudicare il buddhismo attraverso le pratiche di un singolo gruppo. Per esempio, i buddhisti tibetani offrono molto incenso e lampade al burro. Guardando solo questo potreste essere portati a pensare che sono pratiche essenziali e che non c'è modo di

praticare senza offrire quelle cose. Il grande yogi del Tibet, Milarepa, visse sulle montagne senza cibo e abiti, senza fare uso di incenso e lampade al burro, ma sicuramente fu in grado di praticare. Perciò, il modo di praticare la religione non è in accordo alla consuetudine o semplicemente attraverso un cambiamento superficiale. Ha interamente a che fare con la disposizione psicologica della vostra mente.

C'è una storia tibetana che illustra questo punto. Una volta il famoso yogi Dromtonpa vide un uomo girare attorno a uno stupa, e gli disse: "Circumambulare gli stupa va benissimo ed è giusto, ma non sarebbe meglio se tu praticassi il Dharma?", e se ne andò.

L'uomo restò perplesso e pensò: "Forse vuole dire che circumambulare gli stupa è per me una pratica troppo semplice e che farei meglio a studiare i testi."

Qualche tempo dopo, Dromtonpa vide l'uomo assorto nella lettura dei testi sacri e disse: "Studiare i testi va benissimo ed è giusto, ma non sarebbe meglio se tu praticassi il Dharma?", e di nuovo se ne andò.

L'uomo restò ancora più sconcertato e pensò: "Che c'è ora? Ci dev'essere qualcosa che non va in me." Così chiese in giro: "Che tipo di pratica fa lo yogi Dromtonpa?" Poi gli venne in mente: "Lui medita. Vuole dire che dovrei meditare." Dopo un po' di tempo, Dromtonpa si imbatté in lui di nuovo e gli domandò: "Che stai combinando in questi giorni?", e l'uomo rispose: "Sto facendo molta meditazione." Allora Dromtonpa gli disse: "La meditazione va benissimo ed è giusta, ma non sarebbe meglio se tu praticassi il Dharma?"

A quel punto l'uomo, del tutto esasperato, sbottò: "Praticare il Dharma! Praticare il Dharma! Cosa vuoi dire con praticare il Dharma?" Allora il grande yogi Dromtonpa replicò: "Distogli la tua mente dall'attaccamento alla vita mondana."

Potete circumambulare oggetti sacri, andare in chiese, monasteri e templi, meditare in un angolo senza fare niente, ma, Dromtonpa intendeva dire che, se non cambiate la vostra disposizione mentale, le vostre vecchie abitudini di attaccamento e di afferrarsi agli oggetti

dei sensi, non importa cosa fate, non troverete la pace mentale; le vostre pratiche saranno inefficaci.

Se non cambiate la vostra mente, non importa quanti cambiamenti esteriori facciate, non progredirete mai lungo il sentiero spirituale; le cause dell'agitazione resteranno dentro di voi.

In questo momento molte persone sono interessate alla meditazione, e naturalmente molte persone beneficiano della loro pratica. Tuttavia, se non cambiate la natura fondamentale agitata della vostra mente e pensate semplicemente, in modo arrogante: "Sto meditando", ci sarà sempre qualcosa di sbagliato nella vostra meditazione. Non pensate che la meditazione sia sempre giusta, non importa in che modo la praticate. È qualcosa di individuale, e se vi reca beneficio o no dipende da ciò che voi comprendete e dal modo in cui praticate.

Comunque, se, oltre alla mera conoscenza della teoria, delle nozioni spoglie del vostro percorso spirituale, mettete in pratica ciò che sapete nella vostra vita quotidiana il più sinceramente possibile, la vostra pratica di Dharma – religione, meditazione o comunque la vogliate chiamare – sarà utile in modo fantastico, molto potente. Se, d'altro canto, avete una sorta di idea fissa, precostituita, che non ha assolutamente a che fare con la verità: "Questa è religione", correrete il più velocemente possibile nella direzione opposta, con la vostra mente ancora inquinata da pensieri come: "Io sono questo, io sono quello." Dovete controllare, è pericoloso.

Per questo il Buddha affermava che le persone deboli di mente, che mancano di fiducia nell'affrontare la vita e si rivolgono alla religione afferrandosi ad un modo per facilitarli la vita, non sono qualificate per diventare monaci o monache. Fu molto chiaro su questo; puntava direttamente alla mente. È lo stesso per noi: se entriamo in una comunità religiosa per guadagnarci da vivere, migliorare la nostra reputazione o trovare altri benefici materiali, stiamo sognando; ciò è totalmente irrealistico. Questa non è mai la via per la soddisfazione. Se possediamo quel tipo di mente inferiore, spiritualmente primitiva, non risolveremo i nostri problemi né otterremo alte realizzazioni. È impossibile.

Perciò, come ho detto all'inizio, nel buddhismo l'interesse non è posto sulle azioni che fate o sull'aspetto esteriore, ma sullo stato della vostra mente. È la vostra disposizione mentale, psicologica, che determina se le vostre azioni diventeranno il sentiero per la realizzazione interiore e per la liberazione o la causa di sofferenza e confusione.

Il Buddha affermò: "Non siate attaccati alla mia filosofia e alla mia dottrina. L'attaccamento ad ogni religione è semplicemente un'altra forma di malattia mentale." Vediamo gente su tutta la terra che si combatte in nome della religione, intraprende guerre, si impossessa di territori e si uccide. Tutte azioni totalmente sbagliate. La religione non è la terra; la religione non è la proprietà. Le persone sono così ignoranti. Come può tutto questo essere d'aiuto? La religione dovrebbe portare la pace interiore e una vita migliore, ma invece la gente la usa per creare solo maggiore confusione e odio. Niente di tutto questo ha a che fare con alcuna religione, non solo con il buddhismo.

La pratica di Dharma è un metodo per liberarsi totalmente dall'attaccamento. Ma attenzione. Potreste dire: "Non sono più interessato allo sviluppo materiale, è sbagliato", ma poi subimate tutti i vostri desideri materiali nella religione. Invece di estirpare il vostro attaccamento profondamente radicato, lo incanalate in qualcosa di più accettabile. Ma è ancora lo stesso vecchio viaggio. Vedete che i possedimenti non portano la felicità, allora vi aggrappate alla vostra religione. Poi, quando qualcuno dice: "La tua religione è spazzatura", uscite di senno.

Un'altra storia tibetana descrive la mancanza di connessione tra la conoscenza intellettuale e l'abitudine radicata. Un giorno, un monaco domandò a uno dei suoi amici: "Che combini in questo periodo?" e l'amico rispose: "Sto facendo molta meditazione sulla pazienza." Il monaco disse: "Bene, grande meditatore sulla pazienza, mangia questa cacca!", il suo amico immediatamente si offese e replicò adirato: "Mangiala tu questa cacca!".

Questo mostra come siamo. La meditazione sulla pazienza do-

vrebbe fermare la collera, ma quando il monaco mise alla prova l'amico, costui si arrabbiò alla minima provocazione. Non aveva integrato l'idea di pazienza nella sua mente. Allora, qual è il punto? È come passare la vita intera a tessere vestiti caldi, tanti e tanti indumenti. Poi un giorno siete fuori, siete colti da una bufera di neve e morite assiderati. È comune questo genere di cosa. Tutti noi abbiamo sentito di milionari che muoiono di fame. Quindi, nella storia precedente, il meditatore metteva tutta la sua energia nella pratica per staccarsi dalla collera e dall'attaccamento, ma, messo a confronto con una situazione di vita reale, non riuscì a controllare la propria mente.

Se praticate la religione con una comprensione autentica, troverete la completa libertà, e quando incontrerete problemi, non avrete nessuna difficoltà. Questo tipo di esperienza mostra che avete raggiunto il vostro scopo, che avete messo veramente in pratica la vostra conoscenza-saggezza.

Quando siamo felici superficialmente, parliamo della religione con molta energia: “È grandioso, bellissimo, bla, bla, bla”, discutendo ogni tipo di idee con entusiasmo, ma nel momento in cui accade qualcosa di orribile, nel momento in cui incontriamo difficoltà, non abbiamo niente. La nostra mente è completamente vuota: nessuna comprensione, nessuna saggezza, nessun controllo. Questo tipo di esperienza mostra quanto la nostra comprensione della religione – buddhismo, Dharma, meditazione o come la vogliate chiamare – sia completamente primitiva. Se avete una comprensione corretta e intraprendete il corretto sentiero con la giusta disposizione mentale, non c'è dubbio che sarete in grado di porre fine a tutti i problemi psicologici. Pertanto, se volete essere un vero praticante religioso, un bravo meditatore, invece di essere allucinati da una mente inquinata da teorie e concetti, provate a sviluppare una comprensione chiara, pulita, realistica e agite gradualmente nel sentiero per la liberazione. Se fate così, otterrete certamente le realizzazioni.

Se una persona che sta morendo di fame improvvisamente si rimpinza di cibo, provocherà uno shock al suo stomaco. Invece di beneficiare del cibo, si distruggerà. Invece di verificare cosa è meglio in

quel particolare momento, egli coglie solo l'idea: "Il cibo sostanzioso va bene per me", e si riempie del miglior cibo disponibile. Solo perché il cibo è buono non significa che faccia bene. Dipende dall'individuo.

Ugualmente, prima di intraprendere un qualsiasi tipo di pratica spirituale, dovete verificare cosa sia appropriato per voi nella vostra situazione attuale. Dovete essere consapevoli dei vostri problemi mentali e del vostro stile di vita, esaminare i molti modi differenti che esistono, e poi prendere una decisione cosciente basata sulla vostra attuale situazione e su quale approccio vi si confà allo stesso tempo. Prima di intraprendere qualsiasi pratica, verificate se per voi è realmente quella giusta o meno. Le pratiche non sono buone o cattive in se stesse. Un metodo che è perfetto per una persona può rivelarsi veleno per un'altra. Qualcosa che può suonare grandioso in teoria, può invece trasformarsi in veleno al contatto con il vostro sistema nervoso, i vostri corpo, parola e mente.

Se comprendete la vostra mente, potete sicuramente darle il giusto spazio e giungere a controllarla. Con la comprensione, è facile. Ma se non capite la chiave, non potete forzare. Il controllo deve arrivare naturalmente. Non esiste qualcosa come il controllo mentale istantaneo.

Pertanto, la mia conclusione è che la giusta disposizione mentale è molto più importante dell'azione. Non portate il vostro stile di vita materialistico nella pratica del Dharma. Non funziona. Prima di meditare, controllate e correggete la vostra motivazione. Se fate così, la vostra meditazione diventerà molto più facile e significativa, e la vostra pratica corretta porterà le realizzazioni. Non è necessario essere affamati di realizzazioni, afferrarsi a questo: "Oh, se farò questo otterrò realizzazioni meravigliose!"; non dovete avere aspettative: le realizzazioni arriveranno automaticamente. Una volta che avete impostato la vostra mente nel giusto sentiero, esse arriveranno di conseguenza.

Non dovrete nemmeno attaccarvi alla vostra religione in maniera che se qualcuno dicesse: "La tua religione non va bene", vi rivolge-

reste contro quella persona con cattiveria. Ciò è totalmente irrealistico. Il proposito della religione è di liberarvi dalla mente agitata, incontrollata. Perciò, se qualcuno dovesse criticare la vostra religione, perché arrabbiarsi? Dovreste cercare di liberarvi da quel tipo di mente il più possibile. Quando abbandonate la mente intrisa di afflizioni, otterrete automaticamente la pace interiore, le realizzazioni, il nirvana, Dio, Buddha, Dharma e Sangha, comunque le vogliate chiamare, ci sono così tanti nomi. È una cosa naturale.

Alcune persone pensano: “Amo la religione. Contiene così tante idee meravigliose.” Vi piacciono quei concetti, ma se non mettete mai in relazione gli insegnamenti della vostra religione con la vostra mente, qual è il punto? Farestes meglio ad avere meno idee. Troppe nozioni creano conflitto nella vostra mente e vi fanno venire il mal di testa. Se tutto ciò che vi interessa sono le teorie religiose, se siete appesi alle idee su per aria mentre la vostra vita si sta svolgendo quaggiù, c'è una profonda lacuna tra i vostri corpo, parola e mente qui sulla terra e le vostre grandi idee lassù nel cielo. Allora, a causa di questa lacuna, le due cose iniziano a darvi fastidio: “Oh, adesso la religione non è poi così bella. La testa mi duole. Pensavo che la religione fosse fantastica, ora però mi sta causando più problemi.” Tutto ciò che fate è lamentarvi. Ma il problema deriva da voi stessi. Invece di mettere due cose assieme, la religione e la vostra vita, avete creato una frattura. Ecco perché il Buddha definiva negativa la mente dualistica; essa causa sempre disturbi mentali. Vi fa combattere contro voi stessi. La mente che va oltre la dualità diventa la mente di buddha, saggezza ultima, suprema, assoluta consapevolezza, pace perfetta, coscienza universale, vi sono molti modi in cui potete chiamarla.

Potete comprendere come la vostra mente dualistica funziona nella vita quotidiana. Quando trovate qualcosa che vi piace, automaticamente vi guardate intorno per vedere se c'è qualcosa che vi piace di più. La vostra mente è sempre in conflitto: “Questo è carino, ma quello?”. L'industria della pubblicità si fonda sullo sfruttamento di questa tendenza umana universale, e il mondo dello sviluppo ma-

teriale è cresciuto in modo esponenziale perché una mente è sempre in competizione con un'altra.

Comunque questo è tutto quello che ho da dire al momento, ma se avete domande, prego.

Domanda. Quando verifico, vedo che i fenomeni sorgono dalle emozioni come avidità o paura, ma cosa posso fare? So da dove sorgono, ma continuano a emergere. Come posso gestire questo?

Lama. È una buona domanda. Il punto è che vedi l'emozione superficiale, ma non vedi veramente da dove sorge, l'energia che la spinge a emergere. Non vedi l'origine profonda di quella emozione. È come se tu stessi guardando un fiore ma non riuscissi a vederne le radici. Dici di sapere da dove arrivino le emozioni, ma in realtà non lo sai. Se davvero capissi la radice dei problemi, essi sparirebbero spontaneamente. Comunque, quando sei in una situazione in cui ti senti psicologicamente turbato nel modo che descrivi, invece di ossessionarti su come ti senti, concentrati su come sorge la mente agitata. Se controlli a dovere con conoscenza-saggezza introspettiva, quella mente problematica sparirà da sola. Non hai bisogno di cacciarla via a forza. Osserva soltanto. Sii saggio e rilassato. La tua è una buona domanda: molte persone hanno questa esperienza. Trattala prestando meno attenzione all'emozione superficiale e all'oggetto dei sensi che potrebbe averla suscitata, affrettata, e guardando invece nell'intimo della tua mente per determinare che cosa faccia veramente sorgere quell'emozione.

Società Teosofica, Adyar Theatre, Sydney, 7 aprile 1975

CAPITOLO 5

Un'introduzione alla meditazione

Fin dall'inizio dell'evoluzione umana su questo pianeta, le persone hanno cercato di fare del loro meglio per essere felici e godersi la vita. Nel corso del tempo, hanno sviluppato un numero incredibile di metodi diversi nel perseguimento di questi scopi. Fra questi metodi troviamo diversi interessi, diversi lavori, diverse tecnologie e religioni. Dalla produzione del più piccolo pezzo di dolce alla più sofisticata nave spaziale, la motivazione sottostante è trovare la felicità. Le persone non fanno queste cose per niente. In ogni modo, tutti noi abbiamo familiarità con il corso della storia umana; dietro a tutto questo c'è il costante perseguimento della felicità.

Tuttavia, e la filosofia buddhista è estremamente chiara su questo, non importa quanto progresso raggiungete nello sviluppo materiale, non troverete mai soddisfazione e felicità durevoli; è impossibile. Il Buddha lo affermò del tutto categoricamente. È impossibile trovare la felicità e la soddisfazione soltanto attraverso i mezzi materiali.

Quando il Buddha affermò questo, non stava solo proponendo una qualche teoria da intellettuale scettico. Lo aveva imparato dalla sua esperienza personale. Aveva provato di tutto: “Forse questo mi farà felice; forse quello mi renderà felice; forse ancora quell'altra cosa mi farà felice.” Provò di tutto, arrivò a una conclusione e poi delineò

la sua filosofia. Nessuno dei suoi insegnamenti è una teoria arida e intellettuale.

Naturalmente sappiamo che il progresso della moderna tecnologia può risolvere problemi fisici, come le ossa rotte e i dolori del corpo. Il Buddha non avrebbe mai detto che tali metodi sono ridicoli, che non abbiamo bisogno di medici o medicine. Egli non fu mai estremo in questo senso.

In ogni caso, qualsiasi sensazione proviamo, spiacevole o piacevole, è estremamente transitoria. Lo sappiamo attraverso la nostra personale esperienza; non è solo teoria. Abbiamo sperimentato gli alti e bassi dell'esistenza fisica da quando siamo nati. A volte siamo deboli, a volte forti. Cambia in continuazione. Ma mentre la medicina moderna può senza dubbio aiutare ad alleviare i malanni fisici, non sarà mai in grado di curare la mente insoddisfatta e indisciplinata. Nessuna medicina conosciuta può portare soddisfazione.

La materia fisica è impermanente per natura. È transitoria, non dura mai. Perciò, provare ad alimentare il desiderio e soddisfare la mente insoddisfatta con qualcosa che costantemente cambia è inutile, vano, impossibile; non c'è modo di soddisfare la mente incontrollata e indisciplinata con i mezzi materiali.

Per fare questo, abbiamo bisogno della meditazione. La meditazione è la giusta medicina per la mente incontrollata e indisciplinata. La meditazione è la via per la perfetta soddisfazione. La mente incontrollata è per natura malata; l'insoddisfazione è una forma di malattia mentale. Qual è il giusto antidoto? È la conoscenza-saggezza; capire la natura dei fenomeni psicologici; capire come funziona il mondo interiore. Molte persone capiscono come funziona un macchinario, ma non hanno idea di come funziona la mente; pochissime persone comprendono come funziona la loro sfera psicologica. La conoscenza-saggezza è la medicina che porta a questa comprensione.

Ogni religione promuove l'etica di non rubare, non mentire e così via. Fondamentalmente, la maggior parte delle religioni tenta di condurre i propri seguaci alla soddisfazione duratura. Qual è l'approccio buddhista per fermare questo tipo di comportamento incontrollato?

Il buddhismo non afferma solo che impegnarsi in azioni negative è sbagliato; esso spiega come e perché sia svantaggioso per voi agire così. Solo dicendovi che qualcosa è negativo non vi impedisce di farlo. È ancora solo un'idea. Dovete mettere queste idee in pratica.

Come mettete in pratica le idee religiose? Se non ci fosse un metodo per tradurre in pratica le idee, nessuna comprensione di come la mente funziona, potreste pensare: “È ignobile fare queste cose; sono una cattiva persona”, ma non sareste ancora in grado di controllarvi; non sareste ancora in grado di fermarvi dal commettere azioni negative. Non potete controllare la vostra mente semplicemente dicendo: “Voglio controllare la mia mente.” È impossibile. Ma esiste un metodo psicologicamente efficace per mettere le idee in pratica: la meditazione. La cosa più importante della religione non è la teoria, le buone idee. Esse non portano molti cambiamenti nelle vostre vite. Ciò che dovete sapere è come correlare tali idee alla vostra vita, come metterle in pratica. La chiave per questo è la conoscenza-saggezza. Con la conoscenza-saggezza, il cambiamento arriva naturalmente; non dovete spremervi, sforzarvi. La mente indisciplinata e incontrollata sorge naturalmente; quindi anche il suo antidoto, il controllo.

Come ho detto, se vivete in una società industrializzata, sapete come operano le macchine. Ma se provate ad applicare quella conoscenza alla vostra pratica spirituale per fare radicali cambiamenti della vostra mente e del vostro comportamento, incontrerete difficoltà. Non potete cambiare la vostra mente velocemente come con le cose materiali.

Quando meditate, fate un'analisi penetrante nella natura della vostra psiche per capire i fenomeni del vostro mondo interiore. Sviluppando gradualmente la vostra tecnica meditativa, diventate sempre più familiari con il modo in cui la vostra mente funziona con la natura dell'insoddisfazione, e così via, per essere in grado di risolvere i vostri problemi.

Per esempio, solo per mantenere la vostra casa pulita e in ordine, dovete disciplinare in qualche misura le vostre azioni. Analogamente,

dal momento che la mente insoddisfatta è per natura caotica, avete bisogno di un certo grado di comprensione e di disciplina per rafforzarla. Questo è il momento in cui la meditazione entra in gioco. Vi aiuta a comprendere la vostra mente e a creare ordine.

Ma meditazione non significa stare seduti in un angolo senza fare nulla. Ci sono due tipi di meditazione: analitica e concentrativa. La prima implica l'osservazione psicologica di sé, la seconda lo sviluppo della concentrazione su un punto.

Forse starete per dire: "Concentrazione? Non ho nessuna concentrazione", ma non è vero. Senza concentrazione non potreste sopravvivere nemmeno per un giorno; non potreste guidare un'automobile. Ogni mente umana ha almeno un grado superficiale di concentrazione, ma svilupparla alla sua infinita potenza porta alla meditazione, un livello importante di meditazione. Perciò tutti dobbiamo lavorare sul grado di concentrazione che già abbiamo. Naturalmente, quando perdete il controllo della vostra mente, quando vi arrabbiate o siete sopraffatti da altre emozioni, perdete anche la poca concentrazione che avete, eppure la concentrazione su un singolo punto non è qualcosa che non esiste dentro di voi. Non è impossibile da realizzare, oltre la vostra portata, su nel cielo senza alcuna connessione con voi. Non dovete avvicinarvi alla meditazione da molto lontano. Non è così. Avete già una sorta di concentrazione; deve solo essere sviluppata. A quel punto siete in grado di riordinare la vostra mente caotica e dualistica. La mente dualistica non è integrata. Fintanto che resta così, rimane insoddisfatta per natura, e anche se pensate di essere mentalmente e fisicamente in salute, la vostra mente è malata.

Tendiamo a interpretare l'insoddisfazione in modo estremamente superficiale. Diciamo, con disinvoltura: "Non sono mai soddisfatto", ma non capiamo veramente cosa sia l'insoddisfazione o quanto scavi nel profondo. Qualcuno suggerisce: "Siete insoddisfatti perché non siete stati allattati a sufficienza da vostra madre", e noi pensiamo: "Oh, probabilmente è così." Questo tipo di spiegazione dei problemi mentali non c'entra; è un completo fraintendimento. L'insoddisfa-

zione, inoltre, non proviene solo da cause congenite, innate. Può anche provenire da una filosofia o una dottrina.

Da qualunque parte venga, l'insoddisfazione è un profondo disagio psicologico e non è necessariamente qualcosa di cui siete consci. Pensate di stare bene, ma allora perché il minimo cambiamento delle vostre condizioni vi sconvolge? È perché il seme dei problemi cova nel profondo del vostro subconscio. Non siete liberi dai problemi; siete solo inconsapevoli di ciò che c'è nella vostra mente. Questa è una situazione molto pericolosa in cui trovarsi.

La meditazione analitica, l'analisi della vostra mente, non è qualcosa che richiede una forte fede. Non avete bisogno di credere in nulla. Mettetela solo in pratica e fatene esperienza con la vostra mente. È un processo del tutto scientifico. Il Buddha ha insegnato che è possibile per tutti raggiungere lo stesso livello di visione, non materialmente ma interiormente, in termini di realizzazione spirituale. Grazie alla meditazione, possiamo ottenere tutti lo stesso risultato comprendendo la natura ultima della nostra mente.

Spesso troviamo persone che temono coloro che vengono da diversi paesi o diverse religioni; sono sospettosi, insicuri: "Non sono sicuro di lui." Questo succede perché non ci capiamo reciprocamente. Se veramente ci capissimo e comunicassimo gli uni con gli altri, i nostri timori sparirebbero. La nostra comprensione di quello che le altre religioni insegnano e come influenzino lo sviluppo umano è molto limitata; perciò ci sentiamo insicuri quando interagiamo con i loro seguaci.

Non abbiamo nulla da obiettare riguardo a un grande ristorante che offra un ampio menu. Differenti persone amano tipi diversi di cibo per allietarsi la vita e sentirsi soddisfatti. È lo stesso con la religione. Diversi percorsi sono necessari per le menti diverse delle persone. Se comprendete questo, non vi sentirete a disagio con praticanti di altre religioni; li accetterete così come sono.

Il nostro problema è che non ci accettiamo per come siamo e non accettiamo gli altri per come sono. Vogliamo che le cose siano diverse da come sono perché non comprendiamo la natura della re-

altà. La nostra visione superficiale, le nostre idee preconcepite e concezioni sbagliate ci impediscono di vedere la realtà di cosa siamo e di come esistiamo.

Attraverso la meditazione potete scoprire come anche le azioni di corpo e parola sono motivate psicologicamente in maniera incontrollabile. Questa scoperta vi porta al controllo naturale di tutte le vostre azioni. Una comprensione dei vostri impulsi psicologici è tutto ciò di cui avete bisogno per diventare lo psicologo di voi stessi. Allora non dovrete correre verso gli altri come un bambino: “Sono a posto? Pensi che io vada bene?”; è puerile chiedere in continuazione a qualcuno se siete a posto, rende la vostra vita come quella di un bimbo e vi sentite sempre insicuri. Dover dipendere da qualcuno che vi confermi di essere a posto rende solo la vostra vita più difficile. In ogni caso, per metà del tempo non crederete a ciò che l'altra persona dice, dunque perché preoccuparsi? Diventa tutto un ridicolo scherzo.

Dovreste conoscere ogni aspetto della vostra vita. Essa sarà più integrata e vedrete le cose più chiaramente. Una visione parziale della vita può solo rendervi più insicuri.

Esistono molti tipi di impulsi psicologici che vi guidano a fare ciò che fate. Alcuni di essi sono buoni, altri negativi. Invece di fare semplicemente tutto ciò che tali impulsi vi dettano, è meglio fare un passo indietro e domandarvi: “Perché?” Per esempio, quando avete mal di testa, invece di chiedervi: “Cos'è questo mal di testa?“, domandatevi: “Perché ho il mal di testa? Da dove è venuto?” Investigare la fonte del mal di testa è più interessante che semplicemente provare a scoprire cosa sia. Qualche volta, anche capire soltanto la sua fonte può farlo scomparire. Solo chiedendosi che cosa sia non porterà mai alla comprensione. Tutto ciò che vedete è una sensazione superficiale, non la sua origine o la sua radice profonda.

A volte la gente pensa: “Sto invecchiando ogni giorno. Come è possibile sviluppare la mente?” Se pensate che la vostra mente invecchia e degenera allo stesso modo del vostro corpo, vi sbagliate. Il modo in cui la mente e il corpo funzionano e si sviluppano è diverso.

La meditazione non è necessariamente un'attività sacra; quando meditate non dovete immaginare cose mistiche su nel cielo. Semplicemente esaminare la vostra vita dal momento della nascita fino ad ora, guardando al tipo di percorso che avete intrapreso e che sorta di impulsi psicologici vi ha stimolato, è meditazione. Osservare la vostra mente è molto più interessante che guardare la televisione. Una volta che avete osservato la vostra mente, troverete la televisione noiosa. Controllare accuratamente ciò che state facendo dal momento in cui siete nati, non tanto le azioni fisiche, ma gli impulsi della psiche che vi guidano ad esse, è estremamente interessante ed è la maniera per familiarizzarvi con il modo in cui funziona il vostro mondo interiore.

Analizzare la vostra mente con la vostra conoscenza-saggezza vi rende mentalmente sani. È il modo di scoprire che la vostra contentezza non dipende dalla cioccolata; potete essere felici e soddisfatti senza cioccolata. Normalmente tendete a credere: "Finché avrò la cioccolata sarò felice, senza non posso stare bene." Voi stessi create la vostra filosofia di vita con questo tipo di determinazione, che deriva dall'attaccamento. Allora, quando la cioccolata sparisce, diventate nervosi: "Oh, adesso mi sento infelice." Ma non è l'assenza di cioccolata che vi rende infelici; sono le vostre idee preconette. È la maniera in cui la vostra mente vi abbindola nel farvi credere che la vostra felicità dipende da oggetti esteriori. Sono i vostri impulsi psicologici che vi rendono mentalmente malati. Le persone soffrono di nostalgia per la propria casa, vero? Bene, ecco un nuovo tipo di malattia: "choc-sick", la sofferenza per mancanza di cioccolata. Spero che afferriate ciò che sto dicendo.

Naturalmente questo è solo un esempio di come la vostra mente crea le idee preconette. Nella nostra vita ci fissiamo a migliaia di idee in questo modo: "Se avrò questo sarò felice; se avrò quello sarò felice. Non posso essere felice se non ho questo; non posso essere felice se non ho quello." Ci fissiamo su questo, su quello, ma la vita cambia in continuazione, corre come un orologio automatico. Potete vedere l'impermanenza semplicemente osservando.

Le idee fisse ci sconvolgono; la nostra mente è messa a disagio, agitata e dualistica. Secondo il Buddha, affidarsi ciecamente agli oggetti materiali pensando: “Solo questo mi fa felice“, è una fantasia totale.

Quando comprendete la vostra relazione con la cioccolata, capite che è impermanente. La cioccolata viene, la cioccolata va, la cioccolata sparisce. È naturale. Quando capite che è naturale, non temete. Altrimenti il vostro aggrapparvi alla cioccolata è un rifiuto dell'ordine naturale.

Come potete rifiutare il mondo? “Voglio avere sedici anni per sempre.” Non importa quanto desideriate che le cose restino così come sono, state chiedendo l'impossibile. È una concezione completamente sbagliata. Dal punto di vista buddhista, state sognando. Che voi abbiate fede in una religione o che la rifiutate, state sognando.

Se avete la tendenza psicologica a reificare le idee, siete un credente. Anche se affermate con orgoglio: “Sono uno scettico; non credo in nulla”, non è vero. Verificate: siete un credente. Due o tre domande lo proveranno. Pensate che alcune cose siano buone? Pensate che altre siano cattive? Certo che lo pensate. Queste sono credenze. Altrimenti cos'altro è la credenza? Una credenza è qualcosa che create con la vostra logica, a prescindere che lo vogliate o no. Ognuno ha qualche ragione per pensare: “Questo è bello; questo è brutto.” Anche se è completamente illogico, per alcuni è una ragione sufficiente per concludere: “Ah! Mi piace.” A causa di questo o di quello pensano: “Sì.” Questa è l'idea fissa; la credenza.

Non sono cinico. È la mia esperienza. Ho incontrato molti occidentali scettici e ho verificato. A livello intellettuale dicevano: “Non credo in niente”, ma fate loro alcune domande e immediatamente svelerete le numerose credenze che nutrono. Questa è esperienza diretta, non una qualche filosofia astratta.

Comunque, la funzione della meditazione è di reintegrare la mente dissociata, separata; rendere integra la mente frammentata. La meditazione porta soddisfazione alla mente insoddisfatta e distrugge l'idea

o la credenza che la felicità dipenda solo dalle circostanze. È importante sapere questo.

Le persone deboli non sono in grado di affrontare i problemi. La meditazione è un modo di aiutarvi a diventare forti abbastanza per affrontare le vostre difficoltà invece di scappare via da esse. Vi permette di affrontare e gestire con abilità i vostri problemi.

Secondo la filosofia del Buddha e l'esperienza di generazioni di praticanti buddhisti, non si possono risolvere i problemi solo perché qualcuno afferma: "Hai questo problema a causa di questo, quello o quell'altro." Qualcuno interpreta qualcosa per voi, dice qualche parola, e all'improvviso vedete la luce: "Oh, sì, grazie. Il mio problema è risolto." È impossibile. La radice dei problemi è troppo profonda perché qualcosa del genere funzioni. È un approccio troppo superficiale per sradicarli.

La radice delle difficoltà non è intellettuale. Se lo fosse, se esse venissero semplicemente dalle idee, allora forse il suggerimento di cambiare il modo di pensare per risolverle potrebbe funzionare. Comunque, per superare la mente insoddisfatta e indisciplinata e mettere fine ai disagi psicologici, dovete diventare voi gli psicologi. In altre parole, dovete diventare conoscenza-saggezza.

Per liberarvi dovete conoscere voi stessi, e arrivare a conoscere se stessi è un'ottima conquista. Allora, non importa dove andiate, su nel cielo o sottoterra, porterete la soluzione dei vostri guai con voi.

La cioccolata, d'altra parte, non può essere sempre con voi. In ogni modo, sapete dalla vostra esperienza personale che dovunque andiate, finché porterete con voi la vostra mente insoddisfatta sarete sempre infelici. Il luogo non è il problema. È la vostra mente. Anche se andate sulla luna, non potete sfuggire ai vostri problemi. La vostra mente insoddisfatta è sempre là. Qual è allora il punto di andare sulla luna se vi portate dietro la vostra mente insoddisfatta? Pensiamo: "Ah, la luna! Fantastico!" Non è fantastico; è solo un altro viaggio.

Se verificate più a fondo, troverete che ciò che normalmente ritenete fantastico – i piaceri dei sensi e così via – non è affatto fantastico. State solo correndo in cerchio; è il solito vecchio viaggio,

ancora e ancora. La vostra mente cambia, pensate: “Sono felice”, vi annoiate, cambiate di nuovo, e così via, e la poca felicità che sperimentate non dura mai. Per provare soddisfazione, libertà e godimento durevoli, dovete mettere in gioco la vostra saggezza e provare ad essere totalmente coscienti e consapevoli del vostro comportamento e degli impulsi che vi spingono ad agire, la motivazione che vi fa fare quello che fate.

Se fate questo, renderete la vostra potente e preziosa vita umana davvero meritevole. Se non lo fate, bene, non è certo che la vostra vita sarà meritevole o meno.

Non è semplice? Quanto è difficile controllare la vostra mente? Non c'è bisogno di andare in un tempio; non dovete andare in chiesa. In ogni caso la vostra mente è il vostro tempio; la vostra mente è la vostra chiesa. È il luogo in cui integrate la vostra mente attraverso la vostra saggezza-conoscenza. È molto semplice. Non potete negare ciò che sto dicendo: “Non ho bisogno di comprendere i miei impulsi psicologici.” Non potete dirlo. È della vostra mente che stiamo parlando. Dovete conoscere i vostri fenomeni psicologici. Sono parte di voi; dovete sapere chi siete, la vostra natura. Il Buddha non ha mai insistito: “Dovete conoscere il Buddha.” Ciò che enfatizzava era: “Dovete conoscere voi stessi.”

Di solito pensiamo che osservare il nostro comportamento significa osservare ciò che facciamo fisicamente, ma gli impulsi psicologici non necessariamente si traducono in azioni manifeste. Per osservare quegli impulsi che non si manifestano esternamente e sono perciò oscurati alla vista, dobbiamo meditare. Quando meditiamo profondamente, noi integriamo o unifichiamo la nostra mente controllando automaticamente in tal modo l'agitazione che normalmente sorge dalla visione dualistica proiettata dalla nostra percezione sensoriale. In altre parole, siamo in grado di trascendere la nostra percezione dei sensi. Tutti possiamo raggiungere quel livello.

Pertanto, esaminate il vostro potenziale per capire i vostri impulsi psicologici e sviluppare la soddisfazione e la gioia durature. Controllando potete arrivare a delle conclusioni; se non lo fate, non rag-

giungerete mai nulla e la vostra vita intera diventerà insipida, incerta e insicura.

Perché non siete in pace? Perché non siete soddisfatti. Dal punto di vista buddhista, la mente insoddisfatta è la colpevole, il vero problema. La natura dell'insoddisfazione è l'agitazione; opera per disturbare la nostra pace mentale.

Analizzando le cose materiali in dettaglio, le persone scoprono da dove derivano e di cosa sono fatte. Se mettete questo tipo di sforzo nell'esaminare il vostro mondo interiore, sarete in grado di trovare la vera soddisfazione.

Forse è abbastanza, e dal momento che non avete domande vi auguro semplicemente buonanotte e molte grazie.

Anzac House, Sidney, 8 aprile 1975

CAPITOLO 6

Seguire il sentiero senza attaccamento

Chi pratica la meditazione o una religione non dovrebbe avere attaccamento ad alcuna idea.

Le idee preconconcette non sono fenomeni esterni. Le nostre menti spesso si afferrano alle cose che sembrano buone, ma può essere davvero pericoloso. Anche noi accettiamo facilmente cose di cui si parla bene: “Oh, la meditazione è ottima.” Certo, la meditazione è ottima se capite in cosa consiste e se la praticate correttamente; potete sicuramente trovare le risposte alle domande della vita. Ciò che sto dicendo è che, qualsiasi cosa praticiate nel campo della filosofia, dottrina o religione, è meglio non afferrarsi alle idee; non abbiate attaccamento per il vostro sentiero.

Di nuovo, non mi sto riferendo agli oggetti esterni; sto parlando dei fenomeni interiori, psicologici. Sto parlando di sviluppare una mente sana, sviluppare ciò che il buddhismo chiama indistruttibile comprensione-saggezza.

Alcune persone si godono la meditazione e la soddisfazione che porta, ma allo stesso tempo si afferrano fortemente all’idea intellettuale di essa: “Oh, la meditazione è perfetta per me. È la cosa migliore del mondo. Sto ottenendo dei risultati. Sono così felice!”; ma come reagiscono se qualcuno svilisce la loro pratica? Se non si offendono è fantastico. Ciò dimostra che stanno procedendo come si

deve nella loro religione o pratica meditativa.

Analogamente, potete avere una tremenda devozione a Dio, a Buddha o per qualcosa basato sulla comprensione profonda e la grande esperienza, ed essere sicuri al cento per cento di quello che state facendo, ma se avete anche solo un minimo attaccamento alle vostre idee, se qualcuno dice: “Sei devoto a Buddha? Buddha è un maiale.” Oppure: “Credi in Dio? Dio è peggio di un cane!”, uscite totalmente di senno. Le parole non possono fare di Buddha un maiale né di Dio un cane, ma ancora il vostro attaccamento, la vostra mente idealistica resta totalmente sconvolta: “Oh mi ferisci! Come osi dire cose simili?”

Non importa quello che qualcuno dice: Buddha è buono, Buddha è cattivo, la caratteristica natura assolutamente indistruttibile del Buddha resta intatta. Nessuno può aumentare o diminuire il suo valore. È esattamente lo stesso quando la gente vi dice che siete buoni o che siete cattivi; a prescindere da quello che dicono, voi rimanete gli stessi. Le parole altrui non possono cambiare la vostra realtà. Perciò, perché avete questi alti e bassi quando la gente vi loda o vi critica? È a causa del vostro attaccamento; la vostra mente che si afferra; le vostre idee fisse. Siate sicuri di avere chiaro questo concetto dentro di voi.

Controllate. È molto interessante. Verificate la vostra psicologia. Come reagite se qualcuno vi dice che l'intero vostro sentiero è sbagliato? Se davvero comprendete la natura della vostra mente, non reagirete mai male a questo tipo di cose, ma se non capite la vostra psicologia, se avete le allucinazioni e se vi offendete facilmente, vedrete la vostra pace mentale velocemente disturbata. Sono solo parole, idee, ma ci rimanete male così facilmente.

Le nostre menti sono incredibili. I nostri alti e bassi non hanno nulla a che fare con la realtà, niente a che vedere con la verità. È molto importante capire la psicologia di questo.

È comune per noi pensare che il nostro sentiero e le nostre idee siano giuste, meritevoli e perfette, ma focalizzandoci eccessivamente su quello, inconsciamente mortifichiamo altri sentieri e altre idee.

Per esempio, penso: “Il giallo è un colore fantastico”, e vi spiego in dettaglio quanto il giallo sia bello. Allora, a causa di tutte le mie ragioni logiche, anche voi iniziate a pensare: “Il giallo è bello; è il colore perfetto.” Ma ciò causa automaticamente nella vostra mente il sorgere di credenze contraddittorie: “Il blu non è così bello; il rosso non è così bello.”

Ci sono due cose in conflitto fra loro. È comune, ma è un errore, soprattutto quando riguarda la religione. Non dovremmo permettere che tali contraddizioni sorgano nella nostra mente nel caso in cui, accettando una cosa, ne rifiutiamo automaticamente un'altra. Se controllate, comprenderete che non state inseguendo ciecamente qualcosa di esteriore, ma è la vostra mente che è troppo estrema in una direzione. Questo automaticamente mette in opposizione l'altro estremo, così il conflitto tra i due sbilancia la vostra mente e disturba la vostra pace interiore.

Questo è il modo in cui sorge la faziosità religiosa. Voi affermate: “Appartengo a questa religione”, e quando incontrate un seguace di un'altra tradizione vi sentite insicuri. Ciò significa che la vostra conoscenza-saggezza è debole. Non capite la natura vera della vostra mente e vi afferrate a un punto di vista estremo. Non lasciate che la vostra mente si inquina in questa maniera; assicuratevi di essere mentalmente sani. Dopo tutto, il proposito della pratica religiosa, del buddhismo, del Dharma, della meditazione o in qualunque altro modo la vogliate chiamare, è di portare la vostra mente al di là di attitudini mentali dannose e contraddittorie.

Lo stesso Buddha esortava gli studenti insegnando a praticare senza attaccamento. Sebbene egli insegnasse un metodo preciso e universale, fece promettere ai suoi studenti di non essere attaccati ai suoi insegnamenti o alle realizzazioni, alla libertà interiore, al nirvana o all'illuminazione stessa.

Ottenere la libertà dall'attaccamento è una cosa molto difficile, specialmente in una società materialistica. È quasi impossibile per voi avere a che fare con le cose materiali senza attaccamento, e questo vi induce a portare un atteggiamento simile nella spiritualità. Tut-

tavia, sebbene sia difficile, dovete verificare come la psicologia del Buddha vi offra una perfetta salute mentale, libera dagli estremi di questo o quello.

Nella nostra vita ordinaria, samsarica, mondana, proviamo facilmente attaccamento e ci afferriamo alle cose che ci piacciono, e nessuno ci consiglia mai di evitare l'attaccamento. Ma il Buddha, sebbene offrisse ai suoi studenti il metodo più alto per ottenere la meta suprema, li ammoniva sempre a non essere mai attaccati a niente di tutto ciò. Diceva: "Se avete il minimo attaccamento a me o ai miei insegnamenti, non solo siete psicologicamente malati, ma distruggerete ogni possibilità che avete di ottenere la completa e perfetta illuminazione."

Inoltre, non disse mai alla gente di essere faziosa nei confronti del suo sentiero, oppure che seguire il suo sentiero era giusto e seguire gli altri era sbagliato. In effetti, uno dei voti del bodhisattva che dava ai suoi seguaci era la promessa di non criticare gli insegnamenti delle altre religioni. Pensate alla ragione per la quale fece questa affermazione: mostrava quanto perfettamente egli conoscesse la psicologia umana. Se fosse stato per noi, avremmo detto: "Vi sto insegnando il metodo più alto, il più perfetto, tutti gli altri non valgono niente."

Noi trattiamo il sentiero spirituale esattamente nel modo competitivo in cui agiamo con gli interessi materiali e, se continuiamo a comportarci in questo modo, non saremo mai mentalmente sani, né scopriremo il nirvana o la duratura e pacifica illuminazione. Allora, qual è il punto della nostra pratica spirituale?

Verificate. Anche nelle attività e relazioni della vostra vita samsarica e mondana, nel momento in cui avete un'idea o scegliete una cosa: "Questo va bene", un pensiero contraddittorio automaticamente sorge nella vostra mente. Se siete innamorati in modo mondano ed egoista, verificate se la vostra mente sia troppo estrema o no; troverete che lo è.

Ugualmente, dovrete evitare gli estremi anche quando praticate un sentiero spirituale. Naturalmente, ciò non dovrebbe fermarvi dal

praticare il Dharma o la meditazione; dovete continuare a farlo. Praticate solo secondo il vostro personale livello di comprensione.

Non significa nemmeno che la vostra mente dovrebbe essere chiusa ad altre religioni. Potete studiare ogni religione; verificatelo. Il problema è che, quando scegliete una particolare religione, diventate estremisti sulle idee sostenute da essa e sminuite altre religioni e filosofie. Questo accade perché non conoscete il proposito di una religione, il perché esiste o come praticarla. Se lo sapeste, non vi sentireste insicuri sulle altre religioni. Non conoscere la natura di altre religioni o i loro intendimenti vi fa temere i praticanti di altri sentieri. Se comprendete che le diverse menti di persone diverse necessitano di differenti metodi e soluzioni, capirete il motivo per cui c'è bisogno di molte religioni.

Vale davvero la pena per voi di capire questa psicologia di base. Allora, anche nella vostra vita quotidiana, quando la gente dice che siete buoni o cattivi, voi non avrete alti e bassi; saprete che non è quello che la gente dice a rendervi buoni o cattivi. Se, in ogni caso, vi ritroverete ad avere alti e bassi a seconda di quello che le persone dicono, dovrete riconoscere che ciò accade perché la vostra mente è inquinata; non vedete la realtà. A causa di questo, i vostri giudizi relativi, mondani, stanno etichettando le cose in buone e cattive e la vostra mente sta facendo su e giù di conseguenza. I vostri alti e bassi derivano dalla vostra mente che vi fa credere che quelle cose siano veramente buone o cattive. Ecco perché vivete alti e bassi.

Se rifiutate di credere a questa visione superficiale, non ci sarà per voi più alcuna ragione di avere alti e bassi quando qualcuno dice “buono” o “cattivo.” Le parole non sono la realtà; le idee non sono la realtà. Scordatevi della natura ultima della vostra mente; se comprendete anche la sua natura relativa, non c'è modo che qualcuno possa provarvi alti e bassi con quello che dice. Anche con questo livello più superficiale di comprensione, scoprite un grado di verità dentro di voi.

Una parte rilevante della nostra sofferenza sorge perché siamo preoccupati per la nostra reputazione. Invece di essere preoccupati

della realtà di chi siamo, ci angustiamo per quello che gli altri pensano di noi. Guardiamo troppo alle apparenze. È incredibile. Per quanto riguarda il buddhismo, questa è una mente malata; totalmente, clinicamente malata. Gli psicologi occidentali, naturalmente, non considerano questo stato una malattia mentale. La loro terminologia è diversa. Perché c'è questa differenza? È perché l'approccio del Buddha ci insegna a cercare il risultato più alto, la pace mentale duratura, interiore e indistruttibile, e solo quando otteniamo quel livello di mente secondo il buddhismo non siamo più malati. Prima di questo, la nostra mente è suscettibile agli alti e bassi e perciò è ancora malata; abbiamo bisogno quindi di una medicina in più: la meditazione, la pratica di Dharma o come la vogliate chiamare. Questa è vera, profonda psicologia. Gli psicologi occidentali sono soddisfatti che voi non siate clinicamente malati se state bene abbastanza per gestire i vostri affari quotidiani, comunicare con i vostri amici e così via. Fanno così: "Ok, ora puoi andare!" Sono facilmente soddisfatti. Ma lo psicologo supremo, il Buddha, guarda più a fondo. Vede cosa succede nell'inconscio profondo. Gli psicologi occidentali sono fieri di dove sono giunti, ma aggiungono che, a dispetto dei numerosi progressi, rispetto alla comprensione della natura inconscia della mente, la strada da percorrere è ancora lunga. L'ho letto in un libro di psicologia.

Comunque, la realtà è che vi attaccate a qualsiasi idea pensate sia buona, quindi anche se gli insegnamenti del vostro percorso spirituale possono in effetti essere buoni, provate a praticarli senza attaccamento.

A volte vedete persone le cui credenze sono troppo estreme, fuori sulle strade a distribuire materiale religioso. Anche se siete indaffarati, e vi state affrettando da qualche parte, vi fermano: "Ecco, leggi questo." Essi desiderano così malamente diffondere le loro idee, che pregano anche nei centri commerciali. Questo è eccessivo. Non è necessario fare così. La mente ha bisogno di tempo per assorbire qualsiasi idea. Se davvero volete insegnare qualcosa a qualcuno, dovette aspettare fino a quando la persona è pronta, allora potete farlo.

Se la mente non è pronta, non dovrete provare a inculcare le vostre idee religiose in questa persona, non importa quanto fortemente voi crediate in quelle idee. È come dare a una persona morente un gioiello prezioso.

Molte religioni insegnano l'importanza dell'amore universale, ma la domanda è come svilupparlo dentro di voi. Non potete mettere in pratica l'amore universale solamente recitando: "Amore universale, amore universale, amore universale." Perciò come ottenere quella realizzazione?

Secondo il Buddha, il primo passo è sviluppare una mente equilibrata verso tutti gli esseri senzienti; prima di poter ottenere l'amore universale, dovete provare equanimità verso tutti gli esseri nell'universo. Perciò, la prima cosa da fare è di esercitarvi nell'equanimità, e, se pensate di poter sviluppare l'amore universale senza di essa, sognate.

Altrimenti pensate che l'amore universale sia una idea meravigliosa, ma allo stesso tempo siete fanatici riguardo alla religione che avete adottato. Vi vengono le fissazioni: "Questa è la mia religione." Quando qualcuno di un'altra fede si avvicina vi sentite a disagio; la vostra mente va in conflitto. Allora, dov'è il vostro amore universale? Sebbene pensiate che sia meraviglioso, non siete in grado di manifestarlo perché la vostra mente è sbilanciata. Affinché l'amore universale entri nella vostra mente, dovete sviluppare un sentimento di equilibrio con tutti gli esseri nell'universo.

Ma è più facile a dirsi che a farsi, così forse dovrei spiegare come sviluppare l'equilibrio. Lo facciamo durante la meditazione seduta. Visualizzate di fronte a voi una persona che vi agita; qualcuno che non vi piace. Visualizzate dietro di voi la persona a cui siete più attaccati. E visualizzate tutto intorno a voi le persone verso cui provate indifferenza; coloro che non considerate amici, parenti o nemici. Guardate queste tre categorie di persone: amico, nemico ed estraneo, e meditate; esaminate come vi sentite verso ognuno di loro. Quando osservate il vostro caro amico, sorge un sentimento di attaccamento, volete andare in quella direzione. Quando osservate la persona che vi ferisce e vi infastidisce, volete girarvi; rifiutate quella

persona. Questo modo è semplice per verificare come vi sentite con persone diverse; non è complicato. Visualizzatele e guardate come vi sentite. Poi domandare a voi stessi: “Perché mi sento diverso con persone diverse? Perché voglio aiutare la persona che mi piace e non quella che odio?” Se siete onesti, troverete che le risposte sono quelle completamente irragionevoli di una mente in preda alle affezioni mentali.

Questo significa che non capite veramente la natura impermanente delle relazioni umane. Coloro che conoscono la reale, vera natura della mente umana, capiscono che le relazioni sono soggette a cambiamento e che non esiste una cosa come una relazione permanente; sebbene lo desideriate, è impossibile. Ma ripercorrete l'intera storia della vita sulla terra, da quando è iniziata fino ad ora; dov'è tale relazione permanente?

Quando c'è mai stata una relazione permanente? Dovrebbe ancora essere lì, ma non è così, perché non esiste una cosa del genere. Per di più, il vostro giudizio sulle persone come amici, nemici ed estranei è un totale fraintendimento: anzitutto, è basato su ragioni totalmente illogiche. Qualsiasi sia la vostra ragione, le vostre sensazioni di: “Lui mi piace, lei non mi piace”, è totalmente illogica. Non hanno nulla a che fare con la vera natura sia del soggetto che dell'oggetto.

Giudicando le persone nel modo in cui fate, siete come qualcuno che ha due persone estremamente assetate che arrivano alla sua porta chiedendo dell'acqua, e arbitrariamente ne sceglie una: “Per favore, tu vieni dentro”, e rifiuta l'altra: “Tu vai via.” Questo è esattamente come siete. Se veramente controllate con la conoscenza-saggezza introspettiva, vedrete che il vostro giudizio di buono e cattivo deriva dal preoccuparvi solo del vostro piacere egoistico e mai della felicità degli altri.

Controllate: visualizzate tutti gli esseri dell'universo intorno a voi e comprendete che, ugualmente, proprio come voi, tutti desiderano la felicità e non vogliono l'infelicità. Perciò non c'è ragione di fare una distinzione psicologica tra amico e nemico, voler aiutare l'amico con

estremo attaccamento e voler abbandonare ciò che dà fastidio, il nemico, che genera conflitto con accanimento. Questo tipo di mente è del tutto irrealistica perché, siccome la mente umana insoddisfatta va su e giù, quei tipi di relazioni cambiano naturalmente.

Anche se volete arrabbiarvi con qualcuno, dovrete prendervela con la mente disturbata di quella persona, non con il suo corpo fisico. La sua mente è incontrollata, non ha scelta. Quando vi attacca, è guidata da attaccamento o collera incontrollate; questo è ciò contro cui voi dovrete arrabbiarvi. Se qualcuno vi urta con un'auto, non vi arrabbiate con l'auto, vero? Ve la prendete con il guidatore. È esattamente la stessa cosa. Il guidatore interiore è la mente insoddisfatta della persona, non i sintomi delle sue emozioni. Perciò, non è il vostro nemico di per sé, ma voi dovrete arrabbiarvi con le sue afflizioni mentali. Ciò che una persona dice o fa è semplicemente sintomatico di ciò che è nella sua mente.

Comunque, questo è l'approccio per sviluppare l'equilibrio e, più lo praticate, più comprenderete che in realtà non c'è ragione di distinguere gli esseri senzienti in amici, nemici ed estranei sulla base degli estremi dell'attaccamento e dell'odio; solo una mente malata può fare questo. E quando sperimentate l'equilibrio, vi meraviglierete di come la vostra visione dei nemici cambi. La persona che vi agitava e vi infastidiva appare completamente diversa, non perché sia cambiata, ma perché la vostra mente lo è; avete cambiato la vostra percezione. Non è una favola; questa è la realtà.

Quando cambiate la vostra disposizione mentale, la vostra visione del mondo dei sensi cambia a sua volta. Quando la vostra mente è annebbiata, il mondo intorno a voi sembra annebbiato; quando la vostra mente è chiara, il mondo intorno sembra bello. Sapete questo per esperienza personale. La vostra visione del mondo deriva dalla vostra mente: è un riflesso della vostra mente. Nel mondo non esiste qualcosa di permanente e perfettamente buono. Dove potreste trovare qualcosa del genere? È impossibile.

Dovete conoscere la vostra psicologia, come funziona la vostra mente, come discriminate tra gli esseri senzienti a causa di ragioni il-

logiche, irrealistiche. Perciò, avete bisogno di meditare. Per scoprire l'amore universale nella vostra mente, dovete sviluppare un sentimento di equanimità verso tutti gli esseri viventi nell'universo. Una volta sviluppato l'equilibrio, non dovete preoccuparvi dell'amore universale; arriverà automaticamente. Questo è il modo in cui funziona la psicologia umana. Non è qualcosa che potete forzare: "Oh, l'amore universale. Io divento te; tu diventi me." Cos'è questo? Non pensate in questo modo.

Quando la vostra mente sarà bilanciata con un sentimento equanime per tutti gli esseri viventi, voi sarete automaticamente felici. Non dovrete dire: "Ho bisogno della felicità." Sarete automaticamente pacifici e felici, e inoltre il vostro corpo e la vostra parola genereranno una vibrazione pacifica che automaticamente beneficerà gli altri al di là delle parole. Dovunque andiate quella vibrazione sarà con voi. Ma è impossibile raggiungere quel livello senza meditazione. Senza meditare non potete liberarvi da alcun attaccamento, né spirituale né materiale, non parliamo poi di sperimentare l'amore universale.

Il metodo Mahayana di portare la mente all'illuminazione è graduale. Come abbiamo visto, per sviluppare l'amore universale, dobbiamo prima sviluppare l'equanimità. Su questa base, generiamo la mente dell'illuminazione del bodhisattva, *bodhicitta*, e dopo averla generata il nostro compito è di mettere in pratica le sei perfezioni: generosità, moralità, pazienza, sforzo, concentrazione e saggezza.

Tutte le religioni enfatizzano l'importanza della generosità, ma l'approccio del Buddha differisce dalla gran parte di esse per il fatto che egli spiega principalmente l'aspetto psicologico del donare, e non è tanto interessato ai suoi aspetti esteriori. Perché? Perché la perfezione della generosità è realizzata solo quando noi liberiamo completamente la mente dall'attaccamento dell'avarizia, e questa è una cosa puramente mentale.

Molte persone pensano, con arroganza e orgoglio, di essere religiose perché donano molti beni materiali, ma ciò è davvero superficiale. Tali persone non hanno idea dell'essenza della generosità;

hanno solo una vaga nozione del fatto che essa è positiva. Non sanno veramente cosa sia. Impegnarsi nella pratica di generosità del bodhisattva è estremamente difficile; dev'essere fatto senza traccia di avarizia.

Molte persone donano con orgoglio e attaccamento. Questa non è generosità; è solo egoismo e, fondamentalmente, non virtù. La pratica di generosità del bodhisattva, o, in effetti, di ognuna delle sei perfezioni, deve includere le altre cinque. In altre parole, la generosità dev'essere praticata insieme a moralità, pazienza, sforzo entusiastico, concentrazione e saggezza, specialmente quest'ultima. Dobbiamo avere una profonda comprensione della vacuità di ciò che chiamiamo "le tre sfere": la vacuità dell'oggetto che stiamo dando, la vacuità dell'azione del dare e la vacuità di colui che riceve il nostro regalo. Se diamo senza questa comprensione, non è di beneficio né è perfetto e, in più, può portare a una reazione contraddittoria.

Per esempio, se non siamo privi di attaccamento, potremmo dare qualcosa a qualcuno oggi, e domani pensare: "Sarebbe stato meglio se non glielo avessi dato; ora ne ho bisogno." Questo modo di donare non ha nulla a che fare con la religione.

Potremmo vedere persone fare la carità e pensare a quanto meravigliosamente generose siano, ma tutto ciò che vediamo è l'azione esteriore. Non vediamo la motivazione interiore, che può essere totalmente egoista o folle. La reale definizione della generosità religiosa è determinata dalla disposizione mentale del donatore, non dalle sue azioni fisiche.

Se il vostro donare indebolisce le vostre attitudini negative disturbanti e porta maggior pace e comprensione nella vostra mente, è religioso, ma se serve esclusivamente per incrementare le vostre affezioni mentali, fareste meglio a non farlo, in qualsiasi modo appaia dall'esterno. Perché fare qualcosa che peggiora la vostra mente già turbata? Siate realistici; sappiate cosa state facendo. Se conducete la vostra pratica spirituale con comprensione, sarà veramente meritevole ed efficace e porterà i risultati che cercate. Anche semplicemente sentirsi equanimi verso tutti gli altri esseri viventi, senza discriminare

gli altri come amici, nemici ed estranei, può procurarvi grande felicità e libertà dall'insicurezza.

Spesso ci sentiamo infastiditi dagli altri, ma dobbiamo capire che vederli come nemici viene da noi, non da loro. Non esiste qualcosa come un nemico nato. Lo creiamo totalmente noi. Non esiste qualcosa che sia un "cattivo" permanente. In realtà, maligna è la mente negativa che proietta il male fuori; una mente positiva etichetterà la stessa cosa come buona. Le cose cambiano sempre; il male permanente è totalmente inesistente.

Ancora, quando siamo depressi pensiamo: "Sono cattivo, sono negativo, sono un peccatore", ma ciò non ha alcun senso: un estremo esagerato. Noi possediamo entrambi dentro di noi, il positivo e il negativo; è semplicemente una questione di quale è il più forte in un dato istante. Questo è ciò che dobbiamo verificare. Pertanto, ogni volta che la nostra mente ci causa problemi, è un segno che stiamo pensando in modo estremo.

Ecco dove entra in gioco la meditazione. Meditazione significa analizzare la mente per vedere cosa sta accadendo. Quando la pratichiamo correttamente, purifichiamo e portiamo pace nella nostra mente squilibrata. Questa è la funzione della meditazione; la funzione della religione. Perciò dovremmo meditare il più correttamente possibile.

Una cosa da evitare sul sentiero spirituale è di accogliere immediatamente le idee. Provate invece a trovare la chiave per inserire le nozioni nella vostra esperienza spirituale. Sperimentare il loro significato è molto più importante delle nozioni stesse. Per esempio, non dovremmo praticare la generosità con le cose che appartengono ad altri, come la nostra famiglia o i nostri amici. Ho sentito spesso parlare di giovani che prendono le cose ai loro genitori, come i gioielli della madre, e li danno via ai mendicanti per la strada. Questo è strano, non è generosità. E mi è stato chiesto spesso se è giusto rubare al ricco per dare al povero. Nemmeno questa è carità.

La normale interpretazione di generosità è quella di donare beni agli altri ma, come potete vedere, il punto di vista buddhista è che la donazione materiale non è necessariamente carità. La vera generosità

ha a che fare con la mente: dare mentalmente. La pratica della generosità esercita la mente a superare l'avarizia. L'attaccamento dell'avarizia è nella mente, pertanto l'antidoto dev'essere mentale.

Un'altra cosa è che, quando capita di donare, a volte siamo estremi. Non controlliamo per assicurarci che chi riceve ha bisogno di ciò che gli stiamo donando, diamo senza esitazione. Tuttavia, a volte potrebbe non essere di beneficio; in questi casi è meglio non dare. Se quello che donate crea problemi e, invece di essere aiutata, la persona che riceve viene danneggiata, non è generosità. Pensate che la vostra azione sia positiva, invece è sfavorevole.

Se verificate in modo veramente profondo cosa sia la generosità, probabilmente scoprirete che in tutta la vostra vita non avete mai compiuto neppure un atto di generosità. Avete mai indagato riguardo alle necessità del destinatario? Avete generato la giusta motivazione prima di dare? Avete agito con la meditazione sulle "tre sfere"? E se avete dato con orgoglio, allora non importa quanto prezioso sia il vostro regalo, è stato sprecato; la vostra donazione è stata uno scherzo.

Potete vedere, dunque, quanto difficile sia la generosità perfetta. Non voglio sembrare solo negativo: sono realista. Assicuratevi che qualsiasi cosa facciate diventi meritevole. Se praticate con comprensione, può essere potente e psicologicamente efficace, avere un vero significato e, senza dubbio, può portare le realizzazioni pacifiche che desiderate. D'altra parte, se praticate senza troppa convinzione e senza comprensione, tutto ciò che ottenete è di diventare depressi.

Perciò, non pensate che la generosità sia materiale. È mentale. La generosità è distogliere la mente dall'avidità e liberarsene. È fantastico. È la meditazione, uno stato psicologico mentale molto efficace. Dovreste anche evitare di donare cose che possono ferire gli altri. Per esempio, non dovrete fare donazioni per lo sforzo bellico. A volte potrebbero chiedervi di dare denaro a persone che lottano nel nome della religione, ma come può essere spirituale sostenere la guerra? È impossibile. Dovete verificare attentamente che la vostra donazione non porti danno.

È estremamente difficile praticare il Dharma in modo tale che di-

minuisca le vostre afflizioni ma, se potete, è la cosa più meritevole; scuoterà veramente il vostro ego. Anche un piccolo atto di generosità motivato dall'intenzione di realizzare l'illuminazione duratura e pacifica può essere incredibilmente efficace e può veramente mandare in frantumi il vostro attaccamento.

Ci sono tre tipi di generosità: donare oggetti materiali, dare conoscenza-saggezza, e preservare gli altri dal pericolo. Dovreste praticare quella che potete, con la migliore comprensione possibile, secondo la vostra capacità.

Lo scopo ultimo della generosità è l'illuminazione, quindi dovreste dedicare i vostri atti di generosità a questo obiettivo. Ma non lo facciamo, vero? Se qualcuno ha freddo, gli passiamo una coperta: "Hai abbastanza caldo? Va bene", e lasciamo perdere. Se qualcuno ha sete, gli diamo una bibita: "È finita la sete? Bene", e quella è la conclusione. I nostri traguardi sono temporanei e così poco lungimiranti che il nostro donare diventa solo un altro viaggio materiale. La nostra comprensione della generosità è troppo superficiale. Al contrario, dovremmo aiutare gli altri con i loro bisogni materiali capendo che, per raggiungere l'illuminazione, hanno bisogno di un corpo e di una mente in salute, e dare per aiutare la loro pratica di Dharma, dedicando i nostri meriti all'illuminazione di tutti gli esseri senzienti.

Non sono negativo; sto parlando di come siamo. E sono sicuro che, se praticate nel modo dovuto, potete ottenere sicuramente l'illuminazione pacifica ed eterna. Ma anche lasciando da parte questo, se praticate bene oggi, domani sarete automaticamente più pacifici; se meditate nel modo giusto al mattino, la vostra intera giornata trascorrerà più tranquilla. Potete facilmente sperimentare come ciò sia vero. Tuttavia, ottenere l'illuminazione attraverso la meditazione, praticare le sei perfezioni e progredire attraverso i dieci terreni del bodhisattva è un processo graduale.

Quando otteniamo l'illuminazione non abbiamo più sentimenti di parzialità. Se accanto al Buddha ci fossero una persona che con collera accoltellasse il suo braccio destro e un'altra che devotamente ungesse il suo braccio sinistro con olio profumato, Egli non prove-

rebbe odio per uno né attaccamento per l'altro. Sentirebbe uguale amore per entrambi; l'amore che un essere illuminato sente per gli altri è universale e completamente imparziale.

Il nostro amore, d'altra parte, è completamente egoistico. Ci attacchiamo alle persone che sono gentili nei nostri confronti e non ci piacciono quelle che ci trattano male. Le nostre menti sono estremamente squilibrate.

La mia conclusione è che non dovremmo essere attaccati a niente, nemmeno alla nostra religione, ancor meno alle cose materiali. Dovremmo praticare il nostro sentiero spirituale comprendendo la sua realtà e come si pone in rapporto a noi come individui. Questo è il modo di scoprire l'amore universale, libero da insicuri sentimenti partigiani come: "Sono buddhista", "Sono cristiano", "Sono hindu", o chissà cosa. Non importa ciò che siamo, ognuno di noi deve trovare il percorso che gli si addice come individuo.

Ad alcune persone piace il riso, ad altre le patate; ad altre ancora qualcos'altro. Lasciamo che le persone mangino ciò che piace loro, quello che soddisfa i loro corpi. Non potete dire: "Non mi piace il riso; nessuno dovrebbe mangiare riso." È lo stesso con la religione.

Se avete questo tipo di comprensione, non sarete mai contro nessuna religione. Persone diverse hanno bisogno di percorsi diversi. Lasciamoli fare ciò di cui hanno bisogno. Ma sfortunatamente, le nostre menti limitate non sono così rilassate. Pensiamo: "La mia religione è la migliore, la sola via. Tutte le altre sono sbagliate." Mantenere questi preconcetti fissi significa che siamo malati. Non sono le religioni ad avere torto; sono i loro seguaci. Pertanto, se volete essere psicologicamente sani, comprendete il vostro sentiero e agite correttamente, così le realizzazioni arriveranno di conseguenza.

Ora, prima di concludere, voglio chiarire una cosa. Non sto criticando nessuno; non sto minimizzando la pratica di nessuno. Ma, di questi tempi, la maggior parte di noi cresce in società che non offrono molte opportunità per lo studio serio della pratica religiosa. Perciò, quando praticate il Dharma, è importante che lo facciate correttamente e che non trasformiate la vostra pratica solo in un altro

traguardo mondano. Il mondo moderno pensa che lo sviluppo materiale sia assolutamente importante e scarta senza esitazioni lo sviluppo di una mente pacifica. Naturalmente, se qualcuno vi domanda: “Pensi che i traguardi spirituali siano importanti?“, voi direte: “Sì, ma...” C’è sempre un “ma, ma, ma” coinvolto. Ciò mostra come siamo realmente.

Domanda. Se non ci sono molti monaci al tempo e nel luogo dove siamo nati, è il risultato di un karma negativo?

Lama. Non penso. È come dire che è karma negativo non essere monaco. Non è così. Non dovete essere monaco o monaca per essere ben preparati. Non potete affermare che le persone con le vesti siano superiori a coloro che non portano le vesti da monaco. Non potete giudicare le cose in questo modo. Sta interamente all’individuo. Tuttavia, forse potete dire che è karma individuale negativo trovarsi in una situazione in cui non potete capire la vostra mente e le vostre disposizioni mentali o scoprire la vera pace e soddisfazione interiore.

Domanda. Lama, quando meditiamo, come sappiamo che il pensare e il pensiero sono gli stessi? Che il pensatore è il pensiero; che il pensatore non è separato dal pensiero?

Lama. A livello convenzionale il pensatore non è il pensiero. Il pensatore è solo un “nome” e, in quel momento, il pensiero è solo “funzionamento”. Se, tuttavia, potete integrare completamente voi stessi con il pensiero mentre meditate, è una buona esperienza. Tuttavia, dal punto di vista della verità convenzionale e della comprensione scientifica, la persona e il pensiero sono diversi. Voi non siete “pensiero”. Anche se nella meditazione vi sentite completamente una cosa sola con il vostro pensiero, tuttavia voi e il pensiero non siete la stessa cosa. Sebbene a livello ultimo ci sia unità, a livello convenzionale c’è una differenza. Ma quando meditate, se vi sentite una cosa sola con tutti i fenomeni dell’universo, se sentite che il vostro essere fisico è come un singolo atomo ma la vostra natura è totalmente unificata con l’energia dell’intero universo, è una buona esperienza.

Inoltre, quando cercate di concentrarvi su una cosa e altri pensieri continuano ad arrivare, invece di rifiutarli, provando a scacciarli, pensate: “Sei il benvenuto”, e analizzateli con penetrante, introspettiva conoscenza-saggezza, guardando nella natura della realtà dei vostri pensieri. I pensieri sono fatui: quando li osservate, scompaiono. Vi stanno solo abbindolando; quando li analizzate, svaniscono. Finora, più avete provato a respingerli, più hanno continuato ad arrivare. Provate ad accoglierli.

In realtà, guardare i vostri pensieri è molto più interessante che guardare la televisione. La televisione è noiosa, è la solita vecchia cosa trita e ritrita. Quando osservate la vostra mente, incredibilmente appaiono tantissime cose. Avete un’incredibile collezione di ricordi; dopo tutti questi anni, anche i ricordi dell’infanzia vengono a galla. La TV non è così interessante.

Quando capite il modo in cui la vostra mente funziona, è l’inizio del controllo. Smetterete di infastidirvi quando i pensieri compaiono; psicologicamente, sapete cosa significano. Chi non ha idea di cosa sia la mente o come funzioni, si turba quando la mente inconscia improvvisamente si manifesta a livello conscio: “Oh, cos’è?” Quando capite la vostra mente e come funziona, vi aspettate che accadano cose simili. Comprendete la natura della vostra mente e avete una soluzione per la sua parte oscura. Se pensate di essere completamente puri e all’improvviso sorge una mente orribile, restate sconvolti. Tuttavia, dovette anche capire che non siete completamente negativi. La vostra mente ha entrambe le nature, positiva e negativa. Ma è tutto relativo, va e viene come le nuvole nel cielo. Al di sotto di tutto ciò, tuttavia, la vostra reale natura resta completamente pura, immutabile come il cielo stesso. Pertanto, essere umani è essere potenti; abbiamo l’abilità di fare grandi cose perché la nostra natura fondamentale è positiva.

Grazie mille, grazie.

Chinese Buddhist Society, Sidney, 24 aprile 1975

Glossario

(Skt = Sanscrito; Tib = Tibetano)

allucinazione. L'uso di Lama Yeshe non si riferisce ad allucinazioni indotte da sostanze chimiche o malattie, ma a improprie proiezioni della mente ignorante. Vedere *superstizione*.

Atisha (924 – 1054). Il grande Maestro indiano conosciuto per la sua pratica di bodhicitta, che andò in Tibet per rivitalizzare il buddhismo, ove trascorse gli ultimi diciassette anni della sua vita. Il suo testo fondamentale, *Una lampada sul sentiero per l'illuminazione*, diede origine alla tradizione del sentiero graduale (*Lam rim*), presente in tutte le scuole del buddhismo tibetano. Fu il fondatore della scuola Kadampa, precursore della scuola Ghelug.

bodhicitta (*Skt*). La determinazione altruistica di raggiungere l'illuminazione con lo scopo di portare all'illuminazione tutti gli esseri senzienti.

bodhisattva (*Skt*). Qualcuno la cui pratica spirituale è diretta verso l'ottenimento dell'illuminazione per la salvezza di tutti gli esseri senzienti. Qualcuno che, con la motivazione compassionevole di bo-

dhicitta, segue Il sentiero Mahayana attraverso i dieci terreni verso l'illuminazione.

buddha (*Skt*). Un essere pienamente illuminato. Qualcuno che ha eliminato tutte le oscurazioni che velano la mente e che ha sviluppato tutte le buone qualità alla perfezione. Il primo dei Tre Gioielli di Rifugio. Vedere anche *illuminazione, Shakyamuni Buddha*.

concezione di un sé/io. La concezione errata: “Io esisto intrinsecamente.” L'ignoranza della natura della mente e del sé.

Dharma (*Skt*). Insegnamenti spirituali, in particolare quelli di Buddha Shakyamuni. Letteralmente, “ciò che trattiene dalla sofferenza.” Il secondo dei Tre Gioielli di rifugio.

esistenza ciclica (*Skt: samsara; Tib: khor-wa*). È il ciclo senza inizio del ricorrere continuo di nascita e morte sotto il controllo delle affezioni mentali e del karma nei sei reami dell'esistenza ciclica, tre inferiori – inferni (*Skt: narak*), spiriti famelici (*Skt: preta*) e animale – e tre superiori – umano, semidèi (*Skt: asura*) e dèi (*Skt: sura/deva*). Esso si riferisce anche agli aggregati contaminati di un essere senziente.

Gbelug/Kagyù/Sakya/Nyingma. Le quattro scuole principali del buddhismo tibetano. Lama Yeshe apparteneva alla scuola Ghelug.

Hinayana (*Skt*). Letteralmente, Piccolo Veicolo o Veicolo degli uditori. È una delle due divisioni generali del buddhismo. La motivazione dei seguaci dell'Hinayana per perseguire il sentiero del Dharma è principalmente il loro intenso desiderio di una liberazione personale dall'esistenza ciclica o samsara. Vi sono due tipi di praticanti Hinayana: uditori e realizzatori solitari.

illuminazione (*Skt: bodhi*). Il pieno risveglio; la buddhità. Lo scopo ultimo della pratica buddhista, ottenuta quando tutti i limiti sono stati eliminati dalla mente e il potenziale positivo di qualcuno è stato completamente e perfettamente realizzato. È uno stato caratterizzato da infinita compassione, saggezza e abilità dei mezzi.

Kadampa. Scuola del buddhismo tibetano fondata nell'undicesimo secolo da Atisha e dai suoi seguaci, principalmente il suo interprete, Dromtonpa.

kalpa (*Skt*). Eone. Secondo Buddha Shakyamuni, esso è più lungo del periodo di tempo che impiegherebbe un cubo di solido granito a consumarsi con il leggero sfregamento di un pezzo di seta fine ogni cento anni.

Lam rim (*Tib*). Gli stadi del sentiero. Una presentazione degli insegnamenti di Buddha Shakyamuni in una forma adatta all'addestramento di un discepolo condotto passo per passo. Il Lam rim fu inizialmente formulato dal grande maestro indiano Atisha (Dipamkara Shrijnana, 982-1055) quando giunse in Tibet nel 1042. Vedere anche *i tre sentieri principali*.

Mahayana (*Skt*). Letteralmente, Grande Veicolo. È una delle due divisioni generali del buddhismo. La motivazione dei seguaci del Mahayana per perseguire il sentiero del Dharma è principalmente il loro intenso desiderio che tutti gli esseri senzienti siano liberati dall'esistenza ciclica, e che raggiungano la piena illuminazione della buddhità. Il Mahayana ha due divisioni: Paramitayana (Sutrayana) e Vajrayana (Tantrayana o Mantrayana).

mente (*Skt: citta; Tib: sem*). Sinonimo di coscienza (*Skt: vijñana; Tib: namshe*) e di facoltà di sentire/percepire (*Skt: manas; Tib: yi*). È definita come ciò che è “chiara e conosce”, un'entità senza forma che ha la capacità di conoscere gli oggetti. La mente è divisa in sei menti

primarie e cinquantuno fattori mentali.

Nagarjuna (*Skt*). Il filosofo indiano buddhista del secondo secolo d.C. che chiarì la filosofia Mahayana della vacuità.

Nobili Verità, quattro. La verità della sofferenza, la verità dell'origine della sofferenza, la verità della cessazione della sofferenza e la verità del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza; l'argomento del primo giro della ruota del Dharma – il primo discorso tenuto dal Buddha.

otto dharma mondani. Le otto preoccupazioni mondane per: profitto e perdita, fama e cattiva reputazione, lodi e critiche, felicità e sofferenza.

Padmasambhava (*Tib: Guru Rinpoce*). Maestro tantrico indiano invitato in Tibet dal Re Trisong Detsen nell'ottavo secolo. Fondatore della scuola Nyingma del buddhismo tibetano.

perfezioni, sei (*Skt: paramita*). Generosità, moralità, pazienza, sforzo entusiastico, concentrazione e saggezza.

rifugio. La porta al sentiero del Dharma. Un buddhista prende rifugio nei Tre Gioielli temendo le sofferenze del samsara e avendo fede che Buddha, Dharma e Sangha abbiano il potere di condurlo fuori dalla sofferenza alla felicità, liberazione o illuminazione.

Sangha (*Skt*). Comunità spirituale; il terzo dei Tre Gioielli di rifugio. Il Sangha ultimo sono coloro che hanno realizzato direttamente la vacuità; il Sangha relativo sono i monaci e le monache.

Shakyamuni Buddha (563-483 a. C.). Quarto dei mille Buddha che appariranno in questa presente era del mondo. Nato come Sid-

dharta Gotama, un principe del clan dei Shakya nel nord dell'India, egli insegnò il sentiero del sutra e del tantra per la liberazione e l'illuminazione; fondatore di ciò che venne conosciuto come buddhismo. (dal Skt: *Buddha*, "pienamente illuminato").

sbunyata (Skt). Vacuità. L'assenza di tutte le false concezioni su come le cose esistono; specificamente, la mancanza dell'apparente esistenza a sé stante dei fenomeni.

superstizione (Tib: *nam-tog*). Visione erronea della realtà.

tre reami inferiori. I tre reami delle maggiori sofferenze nell'esistenza ciclica, che comprendono i reami degli animali, degli spiriti famelici (Skt: *preta*) e degli inferni.

tre principali sentieri. I tre grandi aspetti del Lam rim: rinuncia, bodhicitta e corretta visione.

Tzong Khapa, Lama Je (1357-1417). Fondatore della tradizione Ghelug del buddhismo tibetano, rivivificatore di molti lignaggi di sutra e tantra e della tradizione monastica nel Tibet.

visione dualistica. La visione generata dall'ignoranza caratteristica della mente non illuminata, nella quale tutte le cose sono falsamente concepite come avere una concreta esistenza a sé stante. Per una visione come questa, l'apparenza di un oggetto mescolata con la falsa immagine del suo essere indipendente, porta in tal modo ad ulteriori visioni dualistiche che riguardano soggetto e oggetto, il sé e l'altro, questo e quello e così via.

yana (Skt). Letteralmente, veicolo. Un veicolo interiore che vi porta lungo il sentiero spirituale verso l'illuminazione. Il buddhismo è diviso in due principali veicoli, *Hinayana* e *Mahayana*.

