

## Prefazione all'Edizione Italiana



**L**A PERFETTA RINASCITA UMANA: noi, vecchi studenti del Dharma, pensiamo che questo sia un insegnamento per chi inizia a praticare il sentiero, ma non è così. Dovrebbe essere il primo soggetto del Sentiero Graduale su cui meditare, appena seduti ogni mattina. Non solo: dovrebbe accompagnarci in ogni momento della giornata, insieme alla consapevolezza dell'impermanenza e della morte. È così che si genera l'immensa energia per la pratica che ha portato all'illuminazione in una sola vita Milarepa e molti altri yogi.

Ovviamente questo vale per chi ha già fede nel Buddha e nel Dharma. Con fede voglio dire certezza che la parola del Buddha è verità. Nel Buddhismo la fede non è mai cieca, ma è supportata dal ragionamento o dall'esperienza. In questo caso, noi non possiamo vedere i sei reami del samsara, tranne il nostro e quello degli animali. Non possiamo capire esattamente come funziona il karma, per esempio che per ottenere questa preziosa rinascita umana dobbiamo avere accumulato, nella vita passata, azioni virtuose e grande generosità. Dobbiamo necessariamente affidarci alla parola del Buddha. Ma questa fede non è cieca, perché si basa sull'esperienza personale della verità di altri insegnamenti del Buddha, che non sono così nascosti come il karma. Che ragione ho di dubitare di queste parole del Buddha, se ho capito e sperimentato che tutto il resto è vero?

Meditazione vuol dire abituare la mente a pensare in un modo sano. Contemplando ripetutamente gli argomenti che Rinpoche ci espone così efficacemente, col tempo non abbiamo più bisogno di rifare sempre lo stesso processo. È sufficiente riportare alla mente la sensazione di quanto

questa vita è preziosa, quanto è facile perderla e difficile ottenerla di nuovo, che non ci interessa altro che praticare il Dharma. È molto potente.

Rinpoche è l'esempio vivente della realizzazione della perfetta rinascita umana. La sua pratica del Dharma è continua, 24 ore su 24. Per esempio, non dorme sdraiato, ma seduto a gambe incrociate, appoggiato con la schiena alla testa del letto. Ogni mattina sta in silenzio fino verso mezzogiorno, meditando e recitando mantra e preghiere. Sono sicuro che la sua mente è solo Dharma.

Non è possibile ottenere le realizzazioni senza uno sforzo costante, senza interruzioni. Noi siamo così fortunati ad avere un maestro che ha perfettamente realizzato quello che insegna e ce lo mostra col suo modo di vivere. Personalmente, la mia energia nella pratica del Dharma è così insignificante che non potrei neppure paragonarla alla sua. Ma quel poco che ho, la devo solo a lui. L'essenza dell'insegnamento di questo libro è in questo breve paragrafo:

*Quindi, in questo momento, in questo preciso istante, possiamo cambiare completamente la nostra vita; rinunciare alla preoccupazione per il piacere mondano che ci tiene intrappolati nella sofferenza e abbracciare la mente che distrugge attivamente le affezioni mentali che sono la causa della sofferenza. Ora è il tempo di studiare e meditare sul lam-rim, di attualizzare la bodhicitta, di praticare le sei perfezioni, di meditare sulla vacuità e comprendere la natura della realtà.*

Massimo Corona  
Pomaia, ottobre 2018

## 1. Che cos'è il Dharma?



### IL SENTIERO CHE DOBBIAMO SEGUIRE

**L**A GENTE SI ENTUSIASMA per cose davvero strane. Di recente ho visto un gruppo di uomini calciare un pallone verso una grande rete sorretta da due pali e centinaia di migliaia di persone esultare e alzare le mani al cielo, mentre nel frattempo milioni di altre assistevano alla stessa scena trasmessa in TV. Erano tutti completamente fuori controllo per l'eccitazione, i lineamenti dei loro volti così stravolti che onestamente non riuscivo a capire se fossero molto felici o in balia di terribili dolori. La Coppa del Mondo sembra estremamente importante per un sacco di gente, ma porta anche infelicità e gelosia, rabbia e odio se il *tuo* Paese batte il *mio*.

Un ottimo motivo per essere eccitati e felici, invece, è il semplice fatto di avere questo corpo umano. Se riuscissimo a cogliere veramente anche solo una minima parte del suo valore, avremmo una ragione in più per saltare dalla gioia ed esultare come quei tifosi. Ogni giorno, ogni secondo dovremmo provare un enorme senso di contentezza nei nostri cuori per questo prezioso dono che ci dà l'opportunità di fare ciò che vogliamo e attraverso il quale possiamo ottenere tutto ciò che desideriamo, a vantaggio nostro e degli altri.

Nello sport e nelle attività mondane, le persone cercano sempre di eccellere e primeggiare. Ma vincere alle Olimpiadi, scalare l'Everest o qualunque altra impresa la gente consideri una conquista non è davvero un granché. Tutti noi abbiamo già fatto quel genere di cose un'infinità di volte, in vite passate se non in questa, e certamente non ci hanno reso più felici.

Nelle nostre incalcolabili vite precedenti, infatti, abbiamo goduto di ogni tipo di piacere innumerevoli volte. Abbiamo raggiunto stati che non possiamo neppure immaginare. Non c'è piacere o esperienza che non abbiamo

già provato. Siamo nati in regni dove non c'è alcuna sofferenza. Abbiamo raggiunto una capacità di concentrazione così profonda, come spiega il grande maestro Pabongka Dechen Nyingpo nel suo commentario ai *Tre Aspetti Principali del Sentiero verso l'Illuminazione*,<sup>2</sup> da rimanere perfettamente indisturbati persino con un tamburo che rimbomba accanto al nostro orecchio. Abbiamo conquistato poteri psichici elevati, come la chiarezza e la capacità di volare. Nulla di tutto questo è nuovo. Queste cose ci sembrano speciali soltanto perché non comprendiamo la reincarnazione e non ci rendiamo conto che, nelle nostre vite precedenti e da un tempo senza inizio, abbiamo già fatto tutto, più e più volte.

Ai primi corsi di meditazione al monastero di Kopan, in Nepal,<sup>3</sup> gli studenti arrivavano per le ragioni più diverse. Molti erano hippy, avevano letto opere come *Il Libro Tibetano dei Morti* oppure *Il Terzo Occhio*<sup>4</sup> in cui si afferma che la meditazione può portare a poteri magici, come volare. Non c'è niente di speciale nel volare. Miliardi di uccelli sanno volare, ma questo significa forse che conoscono il segreto della felicità? Alcuni studenti erano interessati ai viaggi astrali o a sviluppare l'aura attorno al loro corpo. Le luciole emettono un bagliore, ma vogliamo davvero essere come loro?

I più grandi poteri magici possono sembrare meravigliosi, ma in realtà non sono altro che conquiste mondane e hanno poco senso, nel lungo periodo: non possono assicurarci la vera felicità e non possono liberarci dal *samsara*, il ciclo di insoddisfazione in cui siamo intrappolati. Non hanno neppure il potere di eliminare o ridurre le nostre affezioni mentali, che è l'unico vero modo per liberarci dalla sofferenza ed essere felici.

<sup>2</sup> Pabongka Dechen Nyingpo Rinpoche (1871-1941) è stato un stimato lama, guru radice di due dei tutori di Sua Santità il Dalai Lama e autore di *La Liberazione nel Palmo della Tua Mano*, un testo che è servito come struttura per la maggior parte dei primi corsi di meditazione di Lama Zopa (e quindi di questa serie di libri). *I Tre Aspetti Principali del Sentiero*, una lettera scritta da Lama Tsongkhapa ad un discepolo, è un testo chiave nella tradizione Gelug.  
<sup>3</sup> Dal 1971 Kopan, il monastero principale della FPMT, ospita ogni anno corsi mensili di meditazione.

<sup>4</sup> La traduzione di Evans-Wentz del *Libro Tibetano dei Morti* è stato uno dei pochi libri sul Buddhismo Tibetano disponibili in inglese all'inizio degli anni Settanta. Racconta le tappe che una persona percorre nello stato intermedio tra questa vita e quella successiva. Molti dei suoi passaggi potrebbero sembrare incredibili per un lettore che non conosce i concetti buddhisti. *Il Terzo Occhio*, del sedicente "Lama" Lobsang Rampa, è stato un libro molto popolare in cui l'autore, che si dichiarava un monaco tibetano, raccontava di aver ottenuto grandi poteri psichici attraverso la concentrazione, incluso il raggiungimento di un terzo occhio fisico al centro della fronte. Rampa è poi stato completamente screditato: in realtà si trattava di un inglese che non era mai stato in Tibet e che non parlava tibetano.

Nessuno di questi poteri del samsara può durare. È nella loro natura. Affrontiamo molte difficoltà pur di ottenerli, li conquistiamo per un breve periodo e poi ci abbandonano, lasciandoci di nuovo insoddisfatti. Inoltre, qualunque cosa sia della natura del samsara si ottiene per via dell'attaccamento ai piaceri mondani di questa vita e questa, come vedremo, è una motivazione non virtuosa e la causa della sofferenza futura.<sup>5</sup>

Altri studenti, invece, arrivarono a Kopan perché avevano capito che la felicità che l'Occidente aveva da offrire era illusoria. Anche chi veniva da grandi città come New York, pur consapevole dei progressi materiali, si rendeva conto che non erano sufficienti. Ogni anno c'era sempre più progresso, ma per qualche ragione non c'era mai più felicità. Una nuova invenzione risolveva un problema, ma immediatamente se ne presentavano altri. Più le società diventavano complesse, più lo diventavano anche i problemi. Quegli studenti si erano resi conto che mancava qualcosa nei metodi utilizzati per affrontare i problemi e condividevano un senso di frustrazione per una società che continuava ad affidarsi a mezzi esterni per risolvere problemi interiori; avevano intuito che ci doveva essere una via più profonda e significativa per raggiungere la felicità. Una constatazione che si rivelò molto saggia perché aprì loro la porta della pace interiore. Là fuori, per le strade, c'era un mondo pazzo e confuso, ma loro avevano trovato l'ingresso di un bellissimo giardino.

In questo momento, con questo prezioso corpo umano, abbiamo le condizioni perfette per vedere oltre la confusione abbiamo attorno: possiamo capire che cos'è la sofferenza e come superarla, che cos'è la vera felicità e come raggiungerla. Abbiamo il Dharma.

Il Dharma è ciò che ci conduce alla felicità e ci allontana dalla sofferenza; è ciò che distrugge la radice della sofferenza: l'ignoranza e il karma. È la strada che tutti noi dobbiamo percorrere, che ci consideriamo Buddhisti oppure no. Solamente rinunciando alle cause della sofferenza, come l'attaccamento, e sviluppando la compassione e una corretta comprensione della natura della realtà possiamo veramente essere liberi. *Questa* è la nuova esperienza che dovremmo cercare di fare a tutti i costi, altro che chiaroveggenza e volo. Questo è ciò che non abbiamo mai sperimentato in passato.

Il Dharma è ciò che ci permette di raggiungere questa meta, ma il termine spesso è usato per indicare specificatamente gli insegnamenti del Buddha. Si

<sup>5</sup> *Come praticare il Dharma* di Lama Zopa Rinpoche è interamente dedicato a questo argomento.

dice che il Buddha storico, Shakyamuni, abbia impartito 84.000 insegnamenti nei quarant'anni trascorsi tra la sua illuminazione e la sua morte, in India 2.600 anni fa. Nel Buddhismo Tibetano questi incredibili insegnamenti sono stati classificati in un sistema che li rende accessibili, facili da studiare e da attualizzare: il lam-rim, il sentiero graduale verso l'illuminazione.

Nel lam-rim, i tre aspetti principali che dobbiamo sviluppare - la *rinuncia* al samsara; la *bodhicitta*, ovvero la motivazione altruistica di diventare illuminati per il beneficio di tutti gli esseri senzienti; e la *retta visione*, cioè la comprensione della vacuità - sono esposti in una serie progressiva di insegnamenti, a cominciare dalla necessità di affidarsi a una guida spirituale che ci accompagni dall'inizio, fino alle menti più sottili, indispensabili per l'illuminazione alla fine del sentiero. Il lam-rim contiene tutto ciò di cui abbiamo bisogno per arrivare allo stato ultimo di illuminazione.

Posso affermare senza alcuna esitazione che il lam-rim è l'essenza stessa del Dharma. Quando nel X secolo il grande maestro indiano Atisha si recò in Tibet dall'università buddhista di Vikramashila, in India, condensò tutto ciò che il Buddha aveva insegnato in questo sentiero graduale, senza tralasciare nulla. Dopo di che, maestri tibetani come Lama Tsongkhapa<sup>6</sup> scrissero dei commenti al lam-rim di Atisha e studiarli permette di capire il modo in cui si sviluppa l'intero sentiero.

È un po' come il burro. Il latte è molto nutriente, ma l'essenza stessa del latte è il burro. Possiamo usare il latte per fare altre cose, ma il burro ne rimane l'essenza ultima. I grandi filosofi e gli yogi come Lama Tsongkhapa hanno dato incredibili insegnamenti, basati sulla propria esperienza. Avevano una conoscenza e una comprensione così profonde che non possiamo nemmeno immaginarle, attraverso le quali sono riusciti a distillare l'essenza, il burro, per mostrarci chiaramente la strada che dobbiamo percorrere, dal punto in cui ci troviamo ora fino all'illuminazione.

Proprio adesso abbiamo una libertà incredibile. Abbiamo intelligenza, tempo a disposizione e desiderio di imparare. Se ci riflettete un po', vi renderete conto che è così. Gli insegnamenti tradizionali sulla perfetta rinascita umana descrivono le otto libertà e le dieci ricchezze e ci mostrano molto chiaramente quanto siamo fortunati e quanto sia rara la posizione in cui ci troviamo ora. In questo momento abbiamo i mezzi per raggiungere tutto

<sup>6</sup> Lama Je Tsongkhapa (1357-1417) è stato il fondatore della tradizione Gelug, una delle quattro tradizioni tibetane principali. A lui si deve la fioritura di molti lignaggi di sutra e di tantra e della tradizione monastica tibetana.

ciò che vogliamo, abbiamo gli strumenti che ci permettono di creare le cause per la perfetta felicità. Ecco perché è fondamentale non sprecare questa preziosa opportunità.

Senza aver studiato il lam-rim però è molto difficile capire quanto sia eccezionale questa rinascita e in che modo sfruttarla al meglio. Forse cerchiamo di meditare, forse preghiamo o leggiamo i sutra; forse ci definiamo buddhisti, ma senza una buona formazione di lam-rim è molto difficile comprendere quanto sia importante non solo praticare il Dharma, ma non fare nient'altro. La pratica del Dharma è la cosa più importante nella vita.

Prima di tutto dobbiamo sapere che senza il Dharma non c'è felicità. *Nessuna* felicità. La definizione stessa di Dharma è "ciò che porta la felicità". Anche la più piccola felicità che sperimentiamo oggi deriva direttamente dall'aver agito virtuosamente in passato; e quell'azione era Dharma, che si sia trattato di generosità o di gentilezza, di pazienza o di corretta comprensione. E tutta la felicità che sperimenteremo in futuro dipende completamente dalla nostra capacità di compiere d'ora in avanti soltanto azioni virtuose, e anche questo è Dharma.

Per rendere la nostra vita significativa, dobbiamo compiere azioni significative. Ma prima dobbiamo riconoscere quanto siamo fortunati ad avere questa preziosa opportunità e decidere di non sprecarla mai. Questa è la cosa principale che ci permette di generare l'energia di cui abbiamo bisogno per intraprendere il cammino che ci attende. Sarà un viaggio lungo e difficile, dovremo sviluppare molte abilità: come per una spedizione particolarmente impegnativa, servono molti portatori. Sarà difficile perché non l'abbiamo mai fatto prima e perché si tratta di un viaggio esclusivamente della mente, con molte oscurazioni e ostacoli a bloccarci la strada. Per raggiungere la completa liberazione dalla sofferenza, il nirvana e l'illuminazione, dobbiamo distruggere tutte le ostruzioni mentali che noi stessi abbiamo creato. Distruggere il pianeta sarebbe di gran lunga più semplice.

Ma questo è un viaggio grandioso e il lam-rim è la tabella di marcia che ci porterà fino a destinazione, sulla strada più breve e senza smarrirci; il punto di partenza è l'apprezzamento della perfetta rinascita umana. È molto importante, quindi, in questa fase iniziale del nostro cammino, avere una comprensione molto chiara di che cos'è la perfetta rinascita umana, della sua incredibile rarità, della sua fragilità e dei meravigliosi benefici che può portare.

Nei testi come il *Grande Trattato* di Lama Tsongkhapa e ne *La Liberazione nel Palmo della Tua Mano* di Pabongka Dechen Nyingpo, dopo la

descrizione del lignaggio dei grandi maestri che hanno esposto il lam-rim e del loro legame diretto con il Buddha Shakyamuni e dopo la spiegazione dell'importanza del maestro spirituale, il guru, il corpo centrale degli insegnamenti è tradizionalmente diviso in due sezioni:

- ▶ persuadere la vostra mente a cogliere l'essenza della vostra perfetta rinascita umana
- ▶ il metodo con cui cogliere l'essenza dalla vostra perfetta rinascita umana

Il metodo rappresenta il resto del sentiero per l'illuminazione. Comprenderete quindi, in questa miriade di insegnamenti, quanto sia centrale la perfetta rinascita umana.

In questo libro cercherò di spiegarvi qualcosa su questo argomento, per farvi capire che cos'è la perfetta rinascita umana e perché è così importante. Nei testi di Lama Tsongkhapa e Pabongka Rinpoche, l'insegnamento sulla perfetta rinascita umana si articola in tre sezioni:

- ▶ identificare la perfetta rinascita umana con le sue otto libertà e le dieci ricchezze
- ▶ i grandi benefici della perfetta rinascita umana
- ▶ la difficoltà di ottenere la perfetta rinascita umana

Lama Tsongkhapa e Pabongka Dechen Nyingpo iniziano le loro ampie dissertazioni di lam-rim incoraggiando lo studente ad approfittare della perfetta rinascita umana. Questa è fondamentalmente la struttura che seguiremo anche in questa occasione.

### *Che cos'è il Dharma?*

Il significato della parola sanscrita *Dharma* è "ciò che salva". Il Dharma è qualsiasi cosa sia in grado di salvare gli esseri senzienti da tutte le forme di sofferenza e dalle cause della sofferenza. Questa definizione è completamente esaustiva. Un essere senziente è un essere non illuminato, dotato di facoltà - ha una mente che funziona e istintivamente vuole avere la felicità ed evitare la sofferenza - e per il quale la sofferenza - da quella più atroce degli inferni caldi a quella pervasiva più sottile sperimentata dagli dèi - è qualcosa di indesiderabile.

Poniamo che stiamo precipitando da uno strapiombo, con le rocce giù in basso pronte a farci a brandelli. L'unica cosa che ci può salvare è una fune che pende dal ciglio della rupe. Restare aggrappati a quella fune è la cosa più



importante che dobbiamo fare, l'unica che può salvarci la vita. Ecco, questo è il Dharma: è ciò che ci impedisce di precipitare nella sofferenza. Di conseguenza, possiamo anche dire che il Dharma è ciò che ci porta alla felicità e ci permette di eliminare la sofferenza. L'analogia con la fune è perfetta perché ci dice che siamo noi a dover fare lo sforzo. La fune è lì per aiutarci, ma siamo noi a doverla tenere stretta e liberarci dal pericolo.

Una volta Dromtönpa, il discepolo di Lama Atisha<sup>7</sup>, chiese al suo maestro di spiegargli quali sono i risultati delle azioni compiute con quelli che il Buddhismo chiama "i tre veleni" - ignoranza, rabbia e attaccamento - e i risultati delle azioni compiute senza di essi. Lama Atisha rispose:

Le azioni compiute con ignoranza, rabbia e attaccamento portano alla rinascita nei regni inferiori come esseri trasmigratori<sup>8</sup> sofferenti. L'avidità causa la rinascita nel regno degli spiriti famelici, la rabbia causa la rinascita nel regno infernale, l'ignoranza causa la rinascita nel regno animale e così via. Le azioni compiute con una motivazione non contaminata dalle tre menti velenose portano come risultato la rinascita come esseri trasmigratori felici [in uno dei tre regni superiori].

Lama Atisha descrive dunque chiaramente ciò che è Dharma, ciò che non è Dharma e che cos'è un'azione mondana: le azioni che sorgono dalle affezioni mentali portano alla sofferenza, le azioni che sorgono da una mente virtuosa, le azioni di Dharma, sono la fonte di ogni felicità.

Se vogliamo essere felici, per prima cosa dobbiamo sapere quali azioni ci renderanno tali e coltivarle, e quali azioni ci porteranno sofferenze ed evitarle. Questa è l'essenza stessa della pratica del Dharma. Riflettendo capiremo che qualsiasi azione contaminata dall'ignoranza, dalla rabbia, dall'attaccamento - e dalle molte, molte altre affezioni mentali che da esse derivano - creerà sofferenza e che qualsiasi azione compiuta con una motiva-

<sup>7</sup> Lama Atisha (982-1054) fu il famoso maestro indiano che si recò in Tibet nel 1042 per promuovere la rinascita del Buddhismo. Fondò la tradizione Kadam. La sua *Lampada sul Sentiero per l'Illuminazione* è considerato il primo testo a lam-rim. Dromtönpa (1005-64) fu il suo interprete e discepolo oltre che promotore della tradizione Kadam.

<sup>8</sup> Un essere che "migra" da una vita a quella successiva e per questo è intrappolato nell'esistenza ciclica o samsara.

zione virtuosa - amore, gentilezza, generosità e così via - porterà come risultato la felicità. È così. Questo è il modo in cui funziona il karma.<sup>9</sup>

È facile intuire che l'odio, la gelosia e così via sono negativi e provocano problemi di ogni genere, ma lo stesso vale anche per l'attaccamento. Semplici azioni come mangiare, leggere o camminare, se macchiate dall'attaccamento, non sono virtuose e sono causa della sofferenza futura. Qualsiasi azione motivata dall'interesse personale e dall'attaccamento non è virtuosa. Possiamo recitare preghiere per ore, ogni giorno, possiamo meditare o fare offerte, possiamo leggere innumerevoli testi di Dharma, ma se siamo spinti dall'attaccamento, per esempio dal desiderio di una buona reputazione, allora, nonostante l'apparenza virtuosa, quelle azioni in realtà non lo sono. Possono assomigliare al Dharma, ma non sono Dharma; possiamo sembrare praticanti di Dharma, ma non lo siamo.

Dobbiamo essere molto chiari su questo punto. Non è l'azione in sé, ma la mente che la precede, la motivazione che la produce, a determinare se un'azione è positiva o negativa, se è Dharma o non Dharma. Mangiare, dormire o lavorare se non sono macchiate dalla mente che si aggrappa alla felicità di questa sola vita, possono essere azioni di Dharma virtuose, mentre recitare mantra può non essere virtuoso, se fatto per avidità o rabbia. L'azione sembra la stessa, ma la differenza nel risultato che porterà, in termini di felicità o di sofferenza, è la stessa che c'è tra la terra e il cielo.

La motivazione virtuosa o non virtuosa determina se l'azione risultante sarà virtuosa o non virtuosa.

### *Felicità e sofferenza provengono dalla mente*

Ci sono due tipi di felicità: la felicità mundana, o ordinaria, e la felicità del Dharma. Gli esseri che vivono nei regni inferiori, a eccezione degli esseri umani, sono essenzialmente incapaci di sperimentare entrambe, mentre quelli dei regni superiori non sono in grado di sperimentare la felicità del Dharma. Quando iniziamo a capire che la felicità mundana, il piacere dei sensi, in realtà è soltanto un'altra forma di sofferenza, allora cominceremo ad apprezzare il fatto che è soltanto in questa forma umana - con tutte le condizioni uniche che abbiamo attualmente - che possiamo andare al di là delle preoccupazioni ordinarie e diventare veramente felici praticando il Dharma. Ecco perché questo tempo è così prezioso.

Più avanti ci occuperemo degli esseri degli altri regni, quelli dei regni

<sup>9</sup> Il fatto di essere definito è uno dei quattro aspetti fondamentali del karma.

inferiori della sofferenza e quelli dei regni degli dèi, ma adesso concentriamoci brevemente sullo stato in cui vive la maggior parte degli esseri umani su questo pianeta. Se guardiamo al di là delle apparenze, cercando semplicemente di capire che cosa fa ognuno di noi quotidianamente, ci renderemo conto che tutti vogliamo ottenere la felicità ed evitare la sofferenza. Non importa il modo in cui si traduce questa ricerca - successo nella carriera, una relazione soddisfacente, un sacco di beni materiali - questo è ciò che stiamo facendo.

Ma quante persone riescono a raggiungere questo semplice obiettivo, la felicità? Quanti sono veramente soddisfatti e appagati? Quanti possono dire di non provare alcuna sofferenza nella loro vita? Penso che, se si osserva abbastanza in profondità, è evidente che ci sono ben poche persone in grado di rispondere onestamente sì a queste domande.

Perché non c'è vera pace per la gente di questo pianeta? Perché la stragrande maggioranza è ancora dominata dall'ignoranza. Con una mente agitata e non domata, le persone non capiscono come trovare la vera felicità e sono convinte che sia qualcosa che sta là fuori, nelle relazioni, nei soldi, nei viaggi, in ciò che si possiede e così via. Ottenere tutto questo richiede un grande sforzo e spesso anche danneggiare gli altri. La gente non riesce a capire che la felicità è in realtà lo stato d'animo che deriva dalla virtù; cerca di ottenere la felicità creando non virtù e poi si chiede perché non è mai veramente contenta. Equipara la felicità al possesso degli oggetti esterni del desiderio senza mai comprendere che la vera felicità è la pace, la pace del Dharma.

Senza fare affidamento sulla pratica del Dharma, le persone vanno in giro per il mondo alla ricerca di un po' di felicità, non rendendosi conto che è sempre stata dentro di loro, per tutto il tempo. Dall'infanzia fino alla morte visitano Paesi, scalano montagne, viaggiano, eppure non sono mai libere, manca sempre qualcosa. Beni materiali, esperienze, conoscenze: non importa quale forma assume la ricerca della felicità, quando le persone si affidano a metodi esterni c'è sempre qualcosa che manca.

Ecco perché la comprensione del karma è così importante. Finché non capiremo chiaramente che sia la felicità sia la sofferenza sono create dalla mente, che la felicità è il risultato di una mente virtuosa e che la sofferenza è il risultato di una mente non virtuosa, continueremo a commettere l'errore di inseguire la felicità compiendo azioni negative. Non c'è alcuna felicità là fuori. Proprio come un girasole cresce da un seme di girasole, la felicità cresce dalla virtù accumulata in passato. Se ora siamo insoddisfatti è per-

ché in passato abbiamo compiuto azioni negative. Se vogliamo essere felici in futuro, d'ora in avanti dovremo compiere solamente azioni positive. La scelta è semplice. Ma non possiamo iniziare a impegnarci seriamente per ottenere la vera felicità fino a quando non avremo raggiunto la ferma convinzione che ogni felicità e ogni sofferenza provengono dalla mente, non da fattori esterni, e finché non avremo definitivamente capito che cosa sono le azioni positive e le azioni negative.

Dobbiamo innanzitutto riconoscere che è un errore pensare che le cose materiali equivalgono alla felicità. Noi, persone del XXI secolo, siamo forse più felici della gente vissuta due secoli o due millenni fa? Di sicuro abbiamo più comfort, più conoscenza, più beni materiali, ma siamo più felici? Se i beni materiali fossero la causa della felicità, allora ci dovrebbe essere molta più pace e felicità ora di quanto non ce ne siano mai state in passato, ma chiaramente non è così. Infatti, gli uomini primitivi, senza le comodità di cui noi disponiamo, senza case piene di roba, senza gadget tecnologici, erano molto più felici di noi. C'era molta più pace, anche se non c'era una sola automobile in tutto il pianeta. Possiamo rendercene conto anche senza guardare così lontano al passato: se confrontiamo i Paesi più avanzati con quelli più poveri, "sottosviluppati", non possiamo non notare che quelli ricchi non sono necessariamente più felici.

Esiste forse una persona molto ricca e al tempo stesso più libera e pacifica di una persona che ricca non è? Riflettete: la ricchezza non equivale alla felicità. Per la maggior parte delle persone, più soldi e più potere significano solo più responsabilità e preoccupazioni, più stress e infelicità. Sono molti i milionari infelici e il tasso di suicidi nei Paesi ricchi è più elevato che in quelli poveri.

Se i beni materiali e la ricchezza fossero la causa della perfetta pace e della vera felicità le avremmo ottenute, perché nelle vite passate abbiamo già avuto grandi ricchezze e innumerevoli proprietà. Ma la nostra mente continua a essere ignorante. Trasformare la nostra mente negativa - piena di attaccamento, di "io, io, io", "mio, mio, mio" - in una mente positiva, aperta e disinteressata è la strada che conduce alla pace perfetta. Tutti i gioielli del mondo non possono distruggere nemmeno una delle migliaia di menti negative, non possono diminuire nessuna delle affezioni mentali che ci inducono ad agire in modo nocivo. Possiamo dimenticare la nostra infelicità per un po' e far finta di non essere infelici, ma continuiamo a essere abituati ad avere bisogno di comfort materiali. La cessazione momentanea di alcune sofferenze della mente non è la fine di ogni sofferenza. La vera cessa-

zione, dal punto di vista del Dharma, si ottiene mettendo fine al continuum della sofferenza, eliminandone la causa.

Finché non saremo in grado di riconoscere la natura della sofferenza, non potremo riconoscerne la causa, né riconoscere la perfetta felicità e il metodo per raggiungerla. Usare mezzi ordinari per smettere momentaneamente di soffrire crea solo la causa di una maggiore sofferenza: creiamo più sofferenza pensando erroneamente di fermarla. Intrappolati nell'incessante ricerca della felicità e del piacere mondani, distruggiamo qualsiasi possibilità non solo di ottenere la felicità autentica, ma persino una piccola felicità temporanea. Non saremo mai liberi dai problemi, la ricerca della felicità mondana richiede uno sforzo enorme e ininterrotto. Diventiamo schiavi della nostra avidità, della mente che vuole la felicità di questa sola vita, della mente che ci costringe a lavorare fino allo sfinimento cercando di soddisfare le sue pretese.

Ciò che rende unica la situazione in cui ci troviamo è il fatto di avere una scelta. Gli animali non hanno scelta; le persone che vivono in estrema povertà non hanno scelta; ma ciò che pone la perfetta rinascita umana tra questi due estremi è che non c'è né troppa sofferenza né troppo piacere. Proviamo abbastanza sofferenza da desiderare di liberarcene, ma non così tanta da esserne sopraffatti e sentirci senza speranza; possiamo comprendere facilmente anche la sofferenza del nostro prossimo e sviluppare compassione per gli altri.

Possiamo scegliere di studiare la causa della felicità, possiamo scegliere di imparare a usare la nostra mente come uno strumento per creare quella felicità, imparando a meditare. Possiamo ascoltare grandi maestri e abbiamo l'intelligenza per capire il loro messaggio; abbiamo l'intelligenza per leggere i libri di Dharma, la saggezza per comprendere quanta verità contengono e l'intelligenza per iniziare a vivere la nostra vita secondo il Dharma.

Abbiamo la capacità di creare le cause per una felicità perfetta ed eliminare completamente tutti i semi della sofferenza. Non è sorprendente? In un minuto possiamo ascoltare una spiegazione sul karma e sulla causa della felicità e comprenderla. Inoltre, la nostra mente non è oscurata da difetti grossolani, quindi quando sentiamo parlare di karma e di sofferenza quelle parole per noi hanno senso e abbiamo la saggezza per fare la scelta giusta. E da quel momento, tutto ciò che facciamo in ogni istante, ventiquattro ore al giorno, può diventare Dharma.

## LA SCIENZA INTERIORE DELLA FELICITÀ

C'è ancora così tanto al di là della nostra comprensione, come le spiegazioni sottili sulla vacuità o il perché gli altri regni non fanno parte della nostra esperienza quotidiana, tanto che quando ne sentiamo parlare stentiamo a credere che esistano veramente. Ma queste informazioni provengono direttamente dal Buddha e sono state verificate dai grandi saggi e yogi nel corso dei secoli, in India, in Tibet e in altri Paesi buddhisti. Solo perché sono cose difficili da capire non significa che dovremmo respingerle. Conosciamo il regno animale e ci rendiamo conto che gli animali hanno esistenze miserevoli, ma esistono anche altri regni. Ci sono i regni degli dèi, degli spiriti famelici, dominati da una fame e da una sete inesauribili, e degli esseri infernali, dove la sofferenza è al di là di ogni immaginazione. Molti grandi yogi, le cui menti sono particolarmente sviluppate, hanno effettivamente visto questi regni e ce li hanno raccontati. Ma non vederli è per noi un motivo sufficiente per negarne l'esistenza; le nostre oscurazioni karmiche, le affezioni mentali che appannano la nostra mente, ci impediscono di vedere la realtà.

Le nostre oscurazioni ci impediscono anche di renderci conto che la mente è senza inizio. Forse non ci abbiamo mai pensato, o forse sì ma abbiamo scartato l'idea, o non ne abbiamo considerato le conseguenze, ma quando comprendiamo che la mente che abbiamo attualmente è stata con noi da un tempo senza inizio e proseguirà anche dopo la nostra morte nella nostra prossima vita e nella successiva e in quella dopo ancora, quando iniziamo a capire tutto questo, per noi può essere un grande shock. Tuttavia, senza la comprensione fondamentale del continuum della mente, il resto delle meditazioni sul lam-rim avrà poco senso, ci sembreranno un macigno pesantissimo da sollevare o una montagna impossibile da scalare. E così potremmo preferire credere solo nelle fiabe con cui siamo cresciuti piuttosto che esplorare che cosa significano esattamente queste meditazioni.

È estremamente importante capire che la mente è senza inizio perché così la reincarnazione diventa per noi una realtà e riusciamo a comprendere in che modo le impronte lasciate dalle azioni che abbiamo compiuto nelle vite precedenti stanno maturando in questo momento, nel nostro continuum mentale, causando felicità o infelicità, e in che modo ciò che stiamo facendo ora avrà conseguenze non solo in questa vita, ma anche in innumerevoli vite future. Con questa comprensione, improvvisamente il nostro mondo diventa enorme. Tutto diventa molto più significativo.

Il Buddhismo è davvero la scienza della mente. Dobbiamo conoscere la

mente: che cos'è, come funziona e come usarla per ottenere la vera felicità e, in ultima analisi, l'illuminazione. Ed è per questo motivo che il Buddhismo pone molta enfasi sulla meditazione. È solo attraverso l'osservazione della nostra mente, fatta attraverso la meditazione, che possiamo davvero cominciare a capirla. Leggere libri sulla meditazione e poi non meditare è come leggere un libro sull'India e non visitarla mai.

Questa è una scienza interiore, non è la scienza materialistica che insegnano a scuola. Qui stiamo studiando qualcosa che è di vitale importanza se si vuole capire la realtà di questo mondo. La vera comprensione non è un campo della conoscenza empirica, ma una saggezza interiore che proviene dallo studio della mente. Un medico potrebbe saperci dire perché una tal persona è morta di una certa malattia, ma non potrà mai dirci perché gli esseri umani a un certo punto muoiono. Affidandosi alla sperimentazione esterna e non indagando le cause interiori, la scienza moderna sarà sempre viziata. Non potrà mai penetrare abbastanza in profondità da fornire risposte definitive. Senza fare affidamento sulla scienza interiore del Buddhadharma, non importa per quanti eoni si faranno ricerche, prendendo in esame soltanto gli oggetti esterni non si rintraccerà mai la causa principale per cui gli esseri animati devono morire.

Un tempo gli esseri umani vivevano per migliaia di anni mentre ora la durata della vita continua a diminuire. Perché? Uno scienziato può anche negare questo fatto, ma non farebbe altro che ignorare le scoperte dei grandi yogi. Quando i meditatori raggiungono stadi sempre più elevati di sviluppo, le intuizioni sottili come questa diventano più chiare e non si tratta dell'esperienza di una singola persona, ma di quella di innumerevoli buddha.

Solo noi, con questa perfetta rinascita umana, possiamo diventare scienziati interiori e scoprire la vera causa della felicità. I nostri animali domestici non possono. Anche se gli facciamo sentire registrazioni di insegnamenti di Dharma per tutto il giorno, non hanno alcuna capacità di comprensione, nessuna libertà di ascolto e nessun modo di recepire qualcosa di significativo.

Vi sono persone che vivono in Paesi in cui la religione è stata soppressa e che quindi non hanno accesso alla saggezza, non hanno mai visto un'immagine del Buddha, figuriamoci leggere le sue parole. Ci sono persone con facoltà imperfette, incapaci di comprendere il Dharma. Altre che sono cieche e non possono beneficiare dell'effetto psicologico che l'immagine di un buddha ha sulla mente. Ci sono persone con enormi oscuramenti karmici che potrebbero trovarsi di fronte a un'immagine di Buddha ma non vederla. Ne *La Liberazione nel Palmo della Tua Mano* si racconta la storia di una per-

sona che guardava una statua di buddha ma, a causa delle sue oscurazioni karmiche, vedeva al suo posto un mucchio di carne.

Noi non abbiamo nessuno di questi problemi, quindi siamo incredibilmente fortunati. Abbiamo l'opportunità di studiare, meditare e capire tutto ciò che il Buddha ha insegnato, dal soggetto di lam-rim più semplice al più complesso. Abbiamo l'opportunità di sviluppare il buon cuore e l'altruismo, ovvero l'atteggiamento di chi vuole essere pienamente risvegliato per il beneficio degli altri, e di comprendere la realtà delle cose e dei fenomeni, cioè la vacuità. Non c'è nulla che non possiamo ottenere con questa perfetta rinascita umana.

È solo attraverso le benedizioni del Buddha che possiamo fare tutto questo. Abbiamo ricevuto questi preziosi insegnamenti da un maestro pienamente qualificato. Senza questo legame diretto con il Buddha non c'è alcuna garanzia che l'insegnamento sia puro e capace di condurci fino in fondo. Ecco perché il primo argomento del lam-rim riguarda le qualità dell'insegnante. Questo è l'inizio. Senza un maestro pienamente qualificato non abbiamo modo di sapere se ciò che stiamo studiando ci è veramente di beneficio. Da questo snodo vitale si traccia l'intero percorso, cioè il lam-rim, il sentiero graduale verso l'illuminazione e ogni argomento si inserisce nei tre livelli di pratica. È tutto qui: il sentiero dell'essere dalle capacità limitate, che conduce a una rinascita futura migliore; il sentiero dell'essere dalle capacità intermedie, che conduce alla liberazione individuale, e il sentiero dell'essere dalle capacità superiori che conduce alla piena illuminazione. I due sentieri superiori si basano sulla completa comprensione e realizzazione del sentiero inferiore, quindi ciascuno dei tre è importante. La mente che si impegna per ottenere la piena illuminazione deve avere come base la mente che ha realizzato la rinuncia a tutto il samsara, ovvero il livello intermedio della pratica che, a sua volta, deve basarsi sulla mente che ha realizzato i soggetti preliminari, come la perfetta rinascita umana, l'impermanenza e la morte, il rifugio e il karma, ovvero il livello inferiore. In altre parole, non c'è un solo argomento che possiamo tralasciare.

Non è come un buffet, dove possiamo scegliere ciò che vogliamo. Forse meditare sui regni inferiori è troppo doloroso, quindi lasciamo perdere. Oppure cercare di capire la vacuità sembra troppo intellettuale, quindi non ce ne preoccupiamo.

No, non possiamo trattare il lam-rim come un self service. Dobbiamo mangiare tutto quello che ci offre, altrimenti non otterremo quello che vogliamo, la liberazione o l'illuminazione. Forse abbiamo già buon cuore.



È meraviglioso, ma da solo non è sufficiente. Dobbiamo realizzare la bodhicitta e per realizzare la bodhicitta abbiamo bisogno di realizzare la completa rinuncia al samsara; per rinunciare al samsara abbiamo bisogno di capire che ogni essere senziente sta soffrendo; e per capire che cos'è la sofferenza dobbiamo comprenderne la natura. Osservando il lam-rim vedremo come ogni argomento porta al successivo e come ciascuno è indispensabile.

Le meditazioni sulla perfetta rinascita umana vengono proprio all'inizio del sentiero, subito dopo aver fatto affidamento su un maestro spirituale. Dobbiamo capire il karma e dobbiamo prendere rifugio, e per consolidare il nostro impegno dobbiamo capire l'impermanenza e la morte. Ma nulla di tutto questo accadrà se sprechiamo questa preziosa e unica opportunità che abbiamo ora, questa volta soltanto. Ecco perché il grande meditatore Lama Tsongkhapa, che ha formalizzato l'intera struttura del lam-rim, lo ha diviso in due momenti: l'apprezzamento di questa vita, piena di libertà e ricchezze - la perfetta rinascita umana - e il modo in cui sfruttare questa preziosa opportunità e gli altri argomenti come impermanenza e morte, rifugio e karma fino al punto in cui si raggiunge la piena illuminazione. Ecco perché è così fondamentale per il nostro cammino nel Dharma apprezzare la perfetta rinascita umana.

### *La barca per attraversare il samsara*

Nella *Guida allo stile di vita del Bodhisattva* il bodhisattva Shantideva dice:

Facendo affidamento sulla barca di un corpo umano,  
Liberati dal grande fiume del dolore!  
Come è difficile trovare questa barca di nuovo,  
Questo non è il momento di dormire, o sciocco.<sup>10</sup>

Il samsara è il ciclo infinito di nascita e morte in cui siamo tutti intrappolati a causa del karma e delle affezioni mentali. Viene spesso descritto come un fiume o un oceano in cui stiamo tutti annegando e la liberazione e l'illuminazione come la sponda o la terra ferma da raggiungere. Qui Shantideva, il grande saggio indiano dell'VIII secolo, paragona questo prezioso corpo umano a una barca capace di attraversare il fiume delle sofferenze del samsara. Soltanto ora, solo mentre abbiamo questa "barca", possiamo attraversarlo. E dato che non possiamo essere certi di avere questa opportunità di

<sup>10</sup> Capitolo. 7, strofa 14.

nuovo, ci ammonisce con fermezza a sfruttare quest'occasione unica ora, mentre l'abbiamo. Lasciarci sfuggire dormendo quest'occasione è da pazzi.

Questo è il motivo per cui abbiamo questo corpo umano. Questo è il senso della nostra vita. Immaginate di trovarvi in un luogo terribile ma, se solo attraversaste un fiume profondo e pericoloso, di poter raggiungere una terra meravigliosa. Avete una barca e quindi non dovete fare altro che spingerla in acqua e guada il fiume, nonostante le difficoltà che potreste incontrare. È meraviglioso avere questa barca, questa possibilità di salvarci. Siamo incredibilmente fortunati. Dovremmo sentirci estremamente felici e non essere così pigri da non affrontare le fatiche della traversata, rimanendo bloccati per sempre nel luogo terribile in cui ora ci troviamo. Non possiamo rimandare nemmeno per un secondo, perché questa preziosa opportunità potrebbe andare perduta in un attimo. Allo stesso modo, la nostra perfetta rinascita umana potrebbe finire in qualsiasi momento, quindi non c'è proprio tempo per dormire, per rimanere intrappolati nell'ignoranza.

L'ignoranza è una mente oscura e pesante. Per molti versi è come il sonno, quando non sappiamo che cosa sta accadendo intorno a noi, neppure se ci trovassimo in pericolo. Se non facciamo lo sforzo di risvegliare la nostra mente dall'ignoranza, di acquisire saggezza, ma continuiamo a concentrare tutti i nostri sforzi nel cercare di ottenere le comodità di questa esistenza mondana, allora tutte le nostre azioni creeranno solo più ignoranza. Finché in noi ci sono avidità, odio, orgoglio, gelosia e molte altre menti negative, stiamo lavorando per l'ignoranza.

Poiché non conosciamo la vera natura della mente, le nostre azioni producono sempre effetti opposti a quelli desiderati; finché siamo controllati dalle affezioni mentali le nostre azioni, fisiche e verbali, conterranno sempre degli errori. Non importa da quanto tempo e quanto intensamente desideriamo evitare la sofferenza e ottenere la felicità, i nostri tentativi saranno sempre fallimentari. Usando la nostra preziosa rinascita in questo modo, non solo non le diamo alcun significato, ma continuiamo anche a tradire noi stessi, perpetuando la nostra prigionia nel samsara.

Come vedremo, le cause di questa perfetta rinascita umana sono incredibilmente difficili da creare. In molte, tante vite precedenti ci siamo impegnati instancabilmente, praticando una moralità e una generosità perfette il cui risultato è stato ricevere il corpo e le condizioni che abbiamo ora. Abbiamo davvero il dovere di non sprecare tutto quel duro lavoro. Il nostro obiettivo non dovrebbe essere limitato ad assicurarci nella prossima vita un'esistenza umana migliore e più confortevole, ma ottenere l'illuminazione

completa e perfetta per il beneficio di tutti gli altri esseri senzienti nostre madri. Aspirare a qualcosa di meno è indegno di questa vita incredibile, e abbiamo il potenziale per raggiungere tale obiettivo. Ecco perché Shantideva paragona questa vita a una barca. Con essa possiamo attraversare il vasto oceano del samsara e raggiungere quella lontana riva di liberazione.

Possiamo anche pensare a questa perfetta rinascita umana come la chiave per la porta della comprensione o la medicina che cura tutte le malattie.

Dal momento che la mente è fondamentalmente pura - la sua essenza è ciò che viene chiamato *natura di buddha* - e che le oscurazioni che creano tutti i nostri problemi non sono tutt'uno con la mente e possono essere eliminate, il pieno risveglio è realizzabile. Non importa quanto il presente ci appaia buio, non importa quali problemi fisici o mentali dobbiamo affrontare - potremmo avere il cancro o l'AIDS, essere paralizzati dopo un incidente d'auto, sentirci inutili e non amati - tutti questi problemi sono temporanei. Non dureranno. Sono come la nebbia che non è tutt'uno con il cielo. Così come non è mai successo che la nebbia sia rimasta per sempre, anche i nostri problemi non possono durare in eterno. L'impermanenza è la natura di tutte le cose e quindi tutto inevitabilmente passa. Quando una giornata è cupa, buia con una fitta nebbia, sembra non debba finire mai e invece passerà. Dobbiamo avere la stessa convinzione riguardo ai nostri problemi.

Le cause e le condizioni si sono unite per creare un problema particolare, ma a causa della natura di buddha della nostra mente possiamo creare consapevolmente altre cause e altre condizioni perché non si ripresenti. Non solo possiamo eliminare la sofferenza fisica e mentale a livello grossolano, ma possiamo eliminare anche la forma più sottile di sofferenza, la sofferenza della realtà condizionata. E miglioreremo sempre di più e con noi la nostra vita. Non si tratta solo di essere felici per un po' di tempo, ma di conquistare una felicità sempre più reale, che continua e continua, vita dopo vita. E tutto questo grazie a questo prezioso corpo umano con tutti i suoi attributi.

Fino a quando non raggiungeremo l'altra sponda del fiume ci saranno sempre problemi, ci sarà sempre sofferenza, sia che siamo nati come un essere del regno inferiore, sia che siamo un dio che gode dei piaceri più sublimi o come essere umano. Il Buddha ha spiegato che ci sono tre tipi di sofferenza: la sofferenza manifesta, che sappiamo riconoscere come tale; la sofferenza del cambiamento, che chiamiamo piacere ma che è in realtà della natura della sofferenza perché è inaffidabile e crea attaccamento e le altre emozioni negative; e la sofferenza della realtà condizionata, che è la sofferenza più sottile di tutte ed è sempre presente fintanto che siamo nel

samsara. Anche gli dèi del regno senza forma, che non hanno corpo fisico e rimangono assorbiti nella meditazione perfetta per eoni, non sono liberi dalla sofferenza della realtà condizionata dei fenomeni compositi; la loro mente non è libera dalle affezioni mentali. E una mente inquinata dalle affezioni degenera sempre, permettendo alle affezioni più grossolane di crescere, come le erbacce che si propagano in un giardino.

Quindi, per non sprecare questa perfetta rinascita umana, dobbiamo motivare ogni azione che facciamo con il desiderio di essere liberi dal samsara, ottenere la liberazione. Ma in realtà, questo non è ancora il senso ultimo della nostra vita. C'è un passo ulteriore che possiamo compiere. Per ottenere la liberazione individuale, abbiamo bisogno di incredibile saggezza e di molte altre qualità, ma seguendo il sentiero Mahayana rinunciamo alla nostra liberazione personale per essere di beneficio per gli altri esseri. È una strada molto più difficile, ma ha il potere di distruggere anche quell'ultima traccia di egocentrismo.

Non c'è nient'altro che possa realmente realizzare il nostro pieno potenziale. Ogni piccola felicità che abbiamo mai sperimentato è sorta perché abbiamo creato azioni virtuose in relazione ad altri esseri. Quindi tutta la nostra felicità passata è dovuta alla loro gentilezza. Così come l'egoismo è la fonte di ogni sofferenza, l'altruismo è la fonte di ogni felicità. Come dico spesso, la felicità inizia quando cominciamo ad amare gli altri.

La mente illuminata ha la capacità di accogliere la sofferenza di tutti gli esseri senzienti, tanti quanto lo spazio infinito; può vedere immediatamente e spontaneamente come meglio aiutarli, nella maniera più appropriata per ciascuno. Abbiamo il potenziale per raggiungere questa mente, rimuovendo sistematicamente tutte le nostre affezioni mentali e sostituendo il nostro atteggiamento egoistico con l'amore per il prossimo. Questo è il significato dell'illuminazione: liberare la mente da ogni affezione e oscurazione e dalle relative impronte per condurre tutti gli altri esseri senzienti alla piena illuminazione.

Nel Buddhismo Tibetano chiamiamo spesso gli esseri senzienti "madri gentili". Lo facciamo per ricordare a noi stessi che, avendo avuto infinite rinascite abbiamo avuto anche infinite madri ed è quindi impossibile incontrare un essere che non lo sia stato. E se ogni essere è stato nostra madre in un dato momento o in un altro, allora tutti sono stati incredibilmente gentili con noi. Ricordando ciò che nostra madre ha fatto per noi in questa vita - portarci in grembo per nove mesi, darci la vita, nutrirci, educarci, sacrificarsi per noi - possiamo facilmente renderci conto del debito che abbiamo con

ogni singolo essere senziente. Vedere la loro sofferenza ci è insopportabile, proprio come se nostra madre - anziana, fragile e cieca - stesse vacillando vicino a un'alta scogliera, a un passo dal cadere in un precipizio. Non esiteremmo un istante a fare tutto il possibile per salvarla; rischieremmo anche la nostra vita. È così con ogni essere vivente. Questo dovrebbe essere il nostro atteggiamento, ed è un atteggiamento che possiamo sviluppare. Ripagare la gentilezza di tutti gli esseri senzienti nostre madri è lo scopo di un bodhisattva, di un essere che ha realizzato la bodhicitta, e il potenziale per diventare un bodhisattva lo abbiamo anche noi.

Non c'è altro da fare se non amare gli altri esseri. Questo è il compito della nostra vita, di tutte le nostre vite d'ora in poi, fino a quando non raggiungeremo l'illuminazione. Ed è questa perfetta rinascita umana che ci permette di rendere un servizio così perfetto a tutti gli altri esseri. Abbiamo solo bisogno di determinazione.

Se gli insegnamenti del Buddha fossero degenerati, non potremmo dire che questo è il modo perfetto per condurci alla libertà. Se i punti essenziali fossero andati perduti nel corso dei millenni o se, a causa di un'errata interpretazione da parte dei praticanti, il messaggio del Buddha fosse stato corrotto, allora dovremmo ammettere che il Buddhadharmā è viziato e che, per quanto seriamente lo pratichiamo, non potremo mai raggiungere l'illuminazione. Ma non è così. Il Buddhadharmā che viene insegnato e praticato in Tibet non contiene solo il lam-rim, che abbraccia l'intero sentiero, ma anche il Vajrayana, gli insegnamenti esoterici sul tantra che ci istruiscono sui modi di combinare abilmente gli aspetti di metodo e saggezza.<sup>11</sup> Tutto questo esiste ancora nelle menti sane dei grandi lama e si trasmette da maestro a discepolo in modo puro a causa delle grandi realizzazioni dei maestri. Abbiamo l'opportunità di attingere a questo pozzo di saggezza e ottenere noi stessi le realizzazioni, abbiamo la possibilità di conquistare la piena illuminazione rapidamente, non solo in un momento imprecisato di un futuro remoto, ma proprio in questa vita.

L'unico fattore che manca è la nostra determinazione a farlo. Dipende solo da noi. Ci sono tutte le condizioni: gli insegnamenti, gli insegnanti, l'intelligenza, la libertà. È solo questione di scegliere se seguire o meno il

<sup>11</sup> Delle due divisioni principali del Buddhismo, Hinayana e Mahayana, e delle due divisioni principali all'interno del Mahayana, Sutrayana (o Paramitayana) e Vajrayana, solo Vajrayana combina simultaneamente l'aspetto del metodo degli insegnamenti - sviluppando stati emotivi positivi come l'amore, la compassione e l'equanimità - con l'aspetto della saggezza - la comprensione della natura della realtà, la vacuità.

sentiero. Le condizioni interiori sono perfette, con tutti gli attributi che possediamo, e le condizioni esteriori sono già lì, con gli insegnamenti esistenti e la possibilità di incontrare maestri virtuosi. Per quanto tempo ancora vogliamo tergiversare?

Si dice che arriverà presto il momento in cui non ci saranno più insegnanti qualificati a guidarci. Gli insegnamenti esisteranno ancora ma solo nei libri, e forse continueremo a desiderare di progredire sul sentiero, ma non avremo guide. E senza guida è impossibile arrivare all'illuminazione, perché gli aspetti più sottili possono essere veramente compresi, e soprattutto realizzati, soltanto grazie alle istruzioni di un maestro pienamente qualificato.

Dobbiamo quindi generare la determinazione a sfruttare al meglio ogni momento. In questo preciso istante, con questo corpo e con questa mente, in questo contesto, abbiamo l'opportunità unica e preziosa di comprendere gli insegnamenti del Buddha e di generare le realizzazioni del sentiero per l'illuminazione. Se non ci proviamo, non possiamo fare nulla. Dobbiamo capirlo. Dobbiamo capire quanto sia illimitato il nostro potenziale e non bloccare questa preziosa opportunità pensando di non essere all'altezza: "Non ce la posso fare! Sono senza speranza."

È il momento di pensare in grande, veramente in grande! È giunto il momento di fare grandi progetti, di immaginare l'immenso obiettivo che ci attende e di sentirci fiduciosi di poterlo raggiungere: sviluppare noi stessi fino al nostro massimo potenziale. Abbiamo dei modelli di riferimento perfetti nel Buddha e negli innumerevoli grandi yogi che lo hanno seguito, così come nei lama preziosi da cui abbiamo la fortuna di poter trarre insegnamento e ispirazione; e sappiamo di avere esattamente il loro stesso potenziale. Shakyamuni una volta era proprio come noi; Sua Santità il Dalai Lama una volta era come noi. A nostra volta, possiamo essere esattamente come loro. Tutte le condizioni ci sono. Ciò di cui abbiamo bisogno ora è la determinazione per farlo.