

I. Scoprire il Significato del Dharma



L'ATTACAMENTO ALLA FELICITÀ di questa vita è la causa di tutti i nostri problemi. È la causa dei problemi di ogni individuo, di ogni famiglia, di ogni Paese; è la causa di tutti i problemi del mondo: i problemi quotidiani dei giovani, degli adolescenti, delle persone di mezza età, degli anziani. Qualsiasi problema si possa immaginare è riconducibile a una sola radice: l'attaccamento alla felicità di questa vita. Se potessimo leggere la storia della nostra vita e ricordare tutto il dolore che abbiamo provato così tante volte in questa singola esistenza, ci sembrerebbe un compendio dettagliato degli svantaggi derivanti dal desiderio, dal nostro attaccamento al piacere dei sensi.

Il messaggio fondamentale del buddhismo è la rinuncia al pensiero degli *otto dharma mondani*, alla mente che si afferra ai quattro oggetti desiderabili e rifiuta i quattro oggetti non desiderabili. Il pensiero degli otto dharma mondani sorge dalla mente che si preoccupa unicamente della felicità di questa vita e ogni azione compiuta con questa motivazione, anche se si medita o si prega, diventa un'azione non virtuosa e quindi causa di sofferenza. Questa è la primissima cosa che dobbiamo capire quando studiamo il Dharma ed è la sola cosa di cui abbiamo bisogno per risvegliarci. Anche nei monasteri tibetani, dove monaci e monache acquisiscono tanta conoscenza del Dharma - discutendo e memorizzando migliaia di testi e commentari su argomenti molto profondi - capita di non riuscire a cogliere questo punto fondamentale e cruciale.

Sapere che cos'è il Dharma e che cosa non è - conoscere la differenza tra il santo Dharma e un'azione mondana - è la comprensione più importante che dobbiamo conquistare all'inizio del nostro cammino spirituale, altrimenti possiamo vivere nell'ignoranza e ingannare noi stessi per tutta la vita.

Ho trascorso molto tempo a insegnare quanto sia dannoso il pensiero degli otto dharma mondani durante molti dei primi corsi di Kopan². Ho passato settimane a parlarne, concludendo sempre con gli inferi, come ciliegina sulla torta: gli otto dharma mondani sono la torta e gli inferi la ciliegina! Parlare degli otto dharma mondani era il mio hobby preferito in quei primi corsi. Penso di essere stato un po' egoista per aver passato così tanto tempo su un argomento che interessava soprattutto a me.

Ora, naturalmente, non è come allora. Sono completamente degenerato: rispetto a com'ero a quei tempi sono diventato davvero pigro, mentre in quegli anni ero in grado di fare molte cose. Una cosa che ho fatto per un po' è stata andare a Lawudo per supervisionare la costruzione del Centro.

La persona che vi abitava prima, il "Lawudo Lama"³ doveva aver avuto molta energia, aveva ricevuto l'iniziazione a molte pratiche e insegnamenti sui metodi per realizzare le divinità. Era un *ngagpa*, non un monaco, e un tibetano, non uno sherpa come me e la gente del posto. Ha vissuto sopra il villaggio di Namche Bazaar, in una grotta dietro a Khumjung, dall'altra parte della montagna dove c'è la grotta in cui si trova l'impronta di Padma-sambhava - il grande essere che ha contribuito a portare il buddhismo in Tibet - e dove la sillaba AH è apparsa spontaneamente.

Prima di partire per il Tibet⁴ il figlio del Lawudo Lama mi disse che avrebbe restituito tutti i testi Nyingma che erano appartenuti a suo padre, così quando sono arrivato a Lawudo da Kathmandu, nel 1969, li trovai lì, nella grotta. La maggior parte delle scritture era stata trascritta a mano con grande diligenza, perché in passato in quella regione era molto difficile reperire testi stampati. Durante una visita successiva, ho trovato un testo molto speciale intitolato *Aprire la Porta del Dharma: la fase iniziale dell'addestramento mentale sul sentiero graduale verso l'illuminazione*⁵. Si tratta di un'opera dedicata a una pratica fondamentale per tutte le quattro tradizioni tibetane, composta da Lodrö Gyaltzen, discepolo di Lama Tsongkhapa e di

² Corsi annuali di meditazione, di solito in autunno, presso il monastero principale della FPMT, il monastero di Kopan a Kathmandu, Nepal, tenuti da Lama Zopa Rinpoche e da un insegnante occidentale. Il primo è stato organizzato nel 1971.

³ Lama Zopa Rinpoche è riconosciuto come la reincarnazione del Lawudo Lama. Vedi *The Lawudo Lama*.

⁴ Nel 1957. I capitoli 18 e 19 di *The Lawudo Lama* raccontano nel dettaglio il viaggio di Rinpoche verso il Tibet e il tempo che vi trascorse.

⁵ Questo testo è la base di *The Door to Satisfaction*. Nel prologo, Rinpoche dice di averlo scoperto nel 1974 durante la sua visita a Lawudo. In *The Lawudo Lama* (p. 237) invece si legge che Rinpoche scoprì *Opening the Door of Dharma* durante la sua seconda visita nel 1970.

Khedrub Rinpoche, uno dei due figli spirituali di Lama Tsongkhapa.

Aprire la Porta del Dharma è una raccolta di biografie e di fatti notabili dei Kadampa, e di consigli su come praticare il Dharma sulla base delle loro esperienze; descrive le fasi iniziali della trasformazione del pensiero, o dell'addestramento della mente. Il focus del testo è però la distinzione tra attività mondane e attività spirituali e mostra chiaramente ciò che dovrebbe essere praticato e ciò che dovrebbe essere abbandonato. L'aspetto principale è recidere il pensiero degli otto dharma mondani. Non avevo mai visto quel testo prima di quella visita a Lawudo.

Non seguire il desiderio è praticare il Dharma; seguire il desiderio non è praticare il Dharma. È tutto qui. Poiché la mente ha un'origine dipendente, che significa che esiste in dipendenza di cause e condizioni, la nostra mente può essere trasformata in qualsiasi modo scegliamo ed è possibile ottenere realizzazioni, anche se io non ne ho mai fatto esperienza.

A Lawudo avrei dovuto sovrintendere al lavoro degli operai, verificare se stavano tagliando le pietre per costruire il tempio o se semplicemente perdevano tempo a chiacchierare. Ma siccome non riuscivo a leggere i testi e contemporaneamente a supervisionare i lavoratori, ho finito per passare la maggior parte di quei giorni a leggere nella grotta, con gli operai che andavano avanti per lo più senza alcun controllo. Le uniche occasioni in cui li vedevo era quando andavo a fare pipì, e nella maggior parte dei casi li trovavo che stavano chiacchierando. Ma che cosa potevo dire? Non potevo certo rimproverarli. Qualcun altro avrebbe potuto farlo, ma a me sarebbe sembrato molto strano.

Anche pagare il loro stipendio era molto strano, perché ero abituato a ricevere il denaro delle offerte più che a distribuirlo. Pagavo i lavoratori ogni giorno al tramonto, pur sapendo che alcuni di loro avevano fatto poco o niente. Ero il segretario, il contabile, tutto. Tenevo il denaro in una valigetta di plastica e i soldi continuavano a diminuire, a diminuire, a diminuire. Una volta finiti, qualcuno si sarebbe presentato con altri soldi e la valigetta sarebbe stata di nuovo piena. Ho fatto questo lavoro per un breve periodo.

In ogni caso, più tardi, la lettura di *Aprire la Porta del Dharma* mi ha fatto ripensare alla mia vita. Sono nato nel 1945, a Thangme, un villaggio vicino a Lawudo. Finché mio padre è stato vivo, la mia famiglia avrebbe potuto avere un po' di ricchezza, ma è morto mentre ero ancora nel grembo di mia madre, quindi tutto quello che posso ricordare è quanto fossimo terribilmente poveri. C'erano solo mia madre e mia sorella maggiore a prendersi cura di mio fratello, dell'altra mia sorella e di me. In inverno faceva molto

freddo e ricordo che tutta la famiglia si scaldava stando avvolta nel vecchio mantello di mio padre perché non avevamo coperte. Mia madre aveva dei debiti ed era perseguitata dagli esattori fiscali, così si mise a produrre alcool di patate per venderlo.

Fin da molto piccolo ho avuto un'inclinazione naturale a diventare monaco. Mi sedevo su una roccia e facevo finta di essere un lama. Ero quasi sempre solo e mi annoiavo, però avevo un amico muto che era il mio compagno di giochi di tutti i giorni. Era molto simpatico e faceva finta di essere il mio discepolo, di ricevere iniziazioni, di fare puje e prostrazioni, di servire il cibo, mescolando terra e pietre con l'acqua. Forse stavamo servendo cibo alle migliaia di monaci di Sera Je e ci stavamo preparando per quello che sarebbe successo dopo⁶. È possibile che i giochi che fanno i bambini abbiano un qualche significato, che riflettano i loro interessi e siano in qualche modo una preparazione per la vita futura.

Quando avevo quattro o cinque anni, mio zio mi portava spesso al monastero di Thangme, non lontano da casa, dove suonavo e partecipavo ad alcune preghiere e iniziazioni, anche se il più delle volte mi addormentavo. Questo accadeva ancora prima che io diventassi monaco. Ricordo di essermi seduto in braccio a qualcuno a guardare il volto santo del lama, senza capire una parola. Aveva una lunga barba bianca, come un uomo vecchissimo durante una puja di lunga vita, e un'indole molto gentile e amorevole. Seduto lì a dormire, ho provato una sensazione molto buona e profonda.

Dato che ero un monello, avevo due insegnanti di alfabeto, che erano anche i miei guru, Ngawang Lekshe e Ngawang Gendun. Ngawang Lekshe aveva la barba. Era solito scolpire dei mantra OM MANI PADME HUM molto belli⁷ sulle rocce lungo la strada perché le persone vi girassero attorno. Poteva metterci dei mesi per scolpirne uno.

Cercava di insegnarmi l'alfabeto, ma ogni volta che si allontanava per preparare del cibo, il mio primo pensiero era quello di scappare a casa, dove potevo finalmente giocare e non c'era niente di speciale che ci si aspettasse da me. Dopo due o tre giorni però, mia madre mi rimandava di nuovo al monastero, portato sulle spalle da qualcuno. Dato che continuavo a scappare, mio zio mi mandò a Rolwaling, vicino alle montagne innevate e a tre

⁶ Tra i tanti progetti sostenuti da Rinpoche c'è l'offerta di tre pasti vegetariani al giorno ai 2.600 monaci del Monastero di Sera Je, nel sud dell'India. In 25 anni si calcola siano stati distribuiti oltre 15 milioni di pasti.

⁷ Il mantra di Chenrezig, il Buddha della Compassione.

giorni di un viaggio molto pericoloso da casa. La zona è particolarmente bella ed è considerata come uno dei luoghi segreti di Padmasambhava: vi si trovano molte delle sue grotte e anche il suo trono.

Sono rimasto lì per sette anni, tornando a casa una sola volta. Ogni mattina prendevo gli otto precetti Mahayana e per tutto il giorno imparavo a memoria le preghiere di Padmasambhava e leggevo lunghe scritture come il *Sutra del Diamante*. L'ho letto molte volte. Oltre che all'ora dei pasti, mi distraevo ogni volta che potevo. Quando dovevo andare a fare i miei bisogni, ne approfittavo per giocare un po', rimanendo il più a lungo possibile all'aria aperta. Quando i miei insegnanti andavano nella foresta per procurarsi la legna da ardere, io raccoglievo dei ramoscelli, li riportavo al monastero, li allineavo come se fossero i miei lama e facevo musica con due pezzi di legno rotondi che per me rappresentavano dei cembali. Di fatto non stavo recitando delle preghiere a memoria, ma solo imitandone il canto. Anche quando ho dovuto leggere tutti i volumi dei *Prajnaparamita* e altri testi per le puje, come il *Kangyur*, mi sono comportato piuttosto male. La maggior parte dei testi apparteneva al monastero e visto che spesso ero lasciato solo a volte li usavo per disegnarci sopra dei cerchi neri col carboncino. Non ricordo se il mio insegnante mi abbia mai picchiato per questo oppure no.

Quando avevo circa dieci anni andai in Tibet, nel monastero di Domo Geshe Rinpoche a Phagri⁸ dove fui ordinato monaco. La mattina memorizzavo i testi o le preghiere che si dovevano recitare nel monastero; il pomeriggio facevo le puje nel monastero o nelle case dei benefattori. Avevo due volumi di testi da memorizzare; uno l'ho memorizzato l'altro no, ma nonostante questo, il mio esame di memorizzazione è andato bene.

All'epoca di quell'esame, il Tibet era già stato occupato dai comunisti cinesi. Lhasa era stata presa e soldati stavano arrivando anche nella nostra zona, quindi fu deciso che dovevamo fuggire. Molti dei monaci erano spaventati dal pericolo imminente, mentre io ero davvero contento. Non vedevo alcun motivo per avere paura. Siamo fuggiti nel cuore della notte. C'era un po' di neve e molto fango che a volte ci bloccavano le gambe. Sembrava che ovunque ci fossero nomadi e spie cinesi, cani che abbaiano al nostro passaggio, ma nessuno nel nostro gruppo osava aprire bocca. Forse stavano tutti meditando. Il giorno successivo abbiamo attraversato il confine con il Bhutan e quello dopo ancora, in una quarantina, siamo arrivati in

⁸ Vedi *The Lawudo Lama*, p. 168 e seguenti per maggiori dettagli.

India. Sono stato a Buxa Duar⁹ per otto anni e durante tutto quel periodo non ho veramente studiato il Dharma. Ho perso molto tempo a dipingere e imparare l'inglese alla mia maniera, così come avevo fatto con i testi tibetani. Una volta ho provato persino a memorizzare un intero dizionario. Ho iniziato, ma non ce l'ho fatta.

Ho passato la maggior parte del tempo a giocare o a fare il bagno nel fiume. Di notte i monaci si lavavano sotto un rubinetto, ma di giorno andavamo al fiume, soprattutto perché il clima era incredibilmente caldo. Tutti i monaci lasciavano le loro vesti rosse e gialle sui cespugli e nuotavano con addosso solo dei pantaloncini. Quando si guardava giù, dall'alto della montagna verso il fiume, le loro vesti sui cespugli sembravano fiori. Durante quegli anni ho preso insegnamenti, memorizzato testi e fatto qualche dibattito, ma ero come un bambino che gioca. Più tardi, proprio mentre iniziava a svilupparsi la mia capacità di dibattere, mi sono ammalato di tubercolosi e sono stato mandato in una scuola del Darjeeling, dove rimasi a lungo per motivi di salute e dove imparai molte materie diverse.

Ripercorrendo così tutta la mia vita, alla luce della lettura di *Aprire la porta del Dharma*, mi sono reso conto di non riuscire a trovare una sola cosa che fosse diventata Dharma.

In Tibet, il mio insegnante mi aveva dato un commentario al *Guru Yoga di Lama Tsongkhapa*. Lo appoggiò su un tavolo e io ne lessi qualche pagina, ma naturalmente all'epoca non ero assolutamente in grado di comprenderlo, perché non avevo mai letto un testo completo di lam-rim né avevo ricevuto insegnamenti su quegli argomenti.

Ora, a Lawudo e dopo tutti quegli anni, leggere *Aprire la Porta del Dharma* mi permise di capire molto chiaramente che in tutta la mia vita da monaco non avevo mai avuto una vera comprensione di che cosa fosse il Dharma. E, peggio ancora, che non c'era nulla di ciò che avevo fatto che non fosse un dharma mondano. È stato uno shock tremendo.

Leggere quel testo ha fatto una enorme differenza per me e quando feci il ritiro successivo notai un grande cambiamento nella mia mente. Mi sentivo molto più tranquillo, più calmo, più pacifico e non avevo aspettative: e tutto questo solo per aver finalmente compreso che cos'è il Dharma. In questo modo, il mio ritiro divenne un ritiro perfetto. Poiché da questo testo avevo capito come praticare il Dharma. Persino il primo giorno di ritiro si

⁹ Il campo profughi nel Bengala occidentale dove molti monaci e monache tibetani furono accolti dopo la fuga dal Tibet causata dall'invasione cinese del 1959.

rivelò incredibilmente pacifico e gioioso. Era stato sufficiente che gli otto dharma mondani si indebolissero leggermente che già sentivo che c'erano meno ostacoli nella mia mente, come se ci fossero meno rocce a bloccare la mia strada e meno interferenze nella mia pratica. Questo è ciò che determina il successo di un ritiro. Non avevo studiato i commenti della pratica tantrica che stavo facendo ma, in qualche modo, proprio perché c'erano meno problemi nella mia mente, sono stato in grado di ricevere le benedizioni della divinità.

Ora la mia mente è completamente degenerata ma a quel tempo, dopo aver pensato un po' al significato di *Aprire la Porta del Dharma*, mi sentivo davvero a disagio quando le persone venivano a fare offerte. A Solu Khumbu, spesso gli sherpa portavano offerte alla mia grotta, riempiendo i contenitori di ottone che usavano di solito per mangiare o bere il *chang*¹⁰ con il granoturco (o qualsiasi altra cosa avessero). Quel testo mi ha davvero fatto temere di ricevere offerte!

Nel ritiro successivo alla lettura di *Aprire la Porta del Dharma* ho capito che, proprio come si modella la creta con le mani, possiamo davvero cambiare la nostra mente nel modo che vogliamo; possiamo addestrarla a prendere una strada anziché un'altra. Familiarizzando la nostra mente con il Dharma possiamo veramente ottenere delle realizzazioni. Anche il piccolo cambiamento nella mia mente, avvenuto quasi subito durante il mio ritiro, è stato la prova logica che è possibile raggiungere l'illuminazione.

Come disse Kirti Tsenshab Rinpoche, detentore di tutto il santo Buddhadharma, il *Kangyur*, gli insegnamenti del Buddha, e il *Tengyur*, i commenti dei pandita indiani, hanno il solo scopo di domare la mente. Il pensiero nocivo degli otto dharma mondani, il desiderio che si afferra a questa vita, è ciò che interferisce con la pratica di ascoltare gli insegnamenti, riflettere sul loro significato e meditare sul cammino che ci rivelano. Questo pensiero nocivo è ciò che rende la nostra pratica del Dharma così inefficace. Lo scopo di *Aprire la Porta del Dharma* e di altri testi simili è quello di ribaltare completamente questo nostro modo di pensare. Questi testi sono quindi utili alla trasformazione del pensiero e all'addestramento della mente.

Infatti, l'intero lam-rim, il sentiero graduale verso l'illuminazione, è la trasformazione del pensiero. Il suo scopo principale è quello di domare la nostra mente. Ecco perché, quando altri insegnamenti hanno poco effetto, l'ascolto o la lettura del lam-rim può trasformare la nostra mente. Che cosa

¹⁰ Birra tibetana.

ci impedisce di generare nella nostra mente il sentiero graduale verso l'illuminazione? Che cosa ci impedisce di avere realizzazioni? Dalla mattina alla sera, che cosa impedisce alle nostre azioni di diventare santo Dharma? È il pensiero degli otto dharma mondani, il desiderio che si afferra alla felicità di questa sola vita.

Questo è ciò che ci impedisce di ottenere le realizzazioni del lam-rim, da quelle fondamentali - come la devozione al guru e la perfetta rinascita umana¹¹ - fino all'illuminazione.

Dobbiamo addestrare la nostra mente, riflettendo sugli svantaggi delle preoccupazioni mondane e sugli infiniti vantaggi della rinuncia. In particolare, dobbiamo allenare la nostra mente meditando sull'impermanenza e sulla morte. Se facciamo da subito questo addestramento mentale apriremo le porte del Dharma. Poi, senza difficoltà, saremo in grado di praticarlo e di avere successo in qualsiasi cosa desideriamo, che si tratti di un ritiro o di una qualsiasi altra pratica di Dharma. Tutte le nostre azioni diventeranno Dharma.

¹¹ Sono i primi due soggetti del lam-rim quindi i primi che dobbiamo realizzare.