



IL MODO IN CUI ESISTONO LE COSE

Insegnamenti sulla vacuità

LAMA ZOPA RINPOCE



Pubblicazioni FPMT Italia
Collana insegnamenti Lama Zopa Rinpoce

LAMA ZOPA RINPOCE

IL MODO IN CUI LE COSE ESISTONO

Insegnamenti sulla vacuità

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

Istituto Lama Tzong Khapa Edizioni

Indice

Introduzione dell'editore	pag.	???
Cap. 1 Responsabilità universale	”	9
Cap. 2 Il modo in cui le cose esistono	”	25
Cap. 3 <i>Lam rim</i> e meditazione sulla vacuità	”	47
Cap. 4 Diversi modi di vedere le cose	”	69
Cap. 5 Meramente designato	”	79
Glossario	”	93

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 supportano: 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... 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, il Centro di Meditazione Tushita, 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 fatta per 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; Ven. Thubten Labdron (Trisha Donnelly) per il suo aiuto in archivio e nella revisione; 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 del 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 Archives, 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 e 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*

CAPITOLO 1

Responsabilità universale

Prima di tutto vorrei davvero ringraziarvi. Sono felicissimo di incontrare tutti voi, miei fratelli e sorelle. In questa occasione ci incontriamo per condividere qualcosa che riguarda le nostre preziose qualità umane riguardo all'ottenimento della vera pace mentale e della felicità di cui abbiamo bisogno.

Siccome non ho studiato nel modo giusto, non conosco molto del buddhismo – ciò che so è come una goccia in un oceano. Ma in questo tempo che ci dedichiamo a vicenda, sono felice di parlare e condividere il poco che ho imparato e provato a praticare.

Comunque, prima del discorso effettivo, reciterò il mantra del gentile, compassionevole Buddha Shakyamuni.

[Rinpoce recita la *Pregghiera a Buddha Shakyamuni* e il mantra di Buddha Shakyamuni:]

TAYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA

Il potere della compassione

Tutti gli esseri, dagli umani fino alle più piccole creature che possono

essere viste solo attraverso un microscopio, sono esattamente gli stessi nel desiderare la felicità e nel non volere sofferenza, né problemi. Non importa se siamo dell'Est, dell'Ovest o di un altro pianeta – siamo esattamente gli stessi in questo. È per questa ragione che la pratica del buon cuore, della compassione, è la cosa più importante nella nostra vita quotidiana. Prima di tutto, non importa quanti amici abbiamo – centinaia o anche migliaia – se non abbiamo un cuore caldo, gentile, non avremo alcuna soddisfazione o pace mentale nella vita quotidiana. Siccome abbiamo bisogno di amici, abbiamo anche la necessità di sviluppare la nostra mente, specialmente la compassione. La compassione, che è l'essenza del retto sentiero, porta il maggiore beneficio a tutti gli esseri e anche a noi stessi.

Senza compassione, anche se troviamo un amico, quell'amico può diventare il nostro nemico. Dipende dal nostro comportamento nella nostra vita quotidiana, se la nostra mente è compassionevole per natura o centrata su di sé, pensando a nient'altro che a noi stessi e alla nostra felicità giorno e notte.

Se abbiamo la compassione, abbiamo relazioni migliori, più armoniose e più pace. Con la compassione, tutti diventano amici. Dovunque andiamo e con chiunque viviamo, tutti diventano amici. Troviamo amici ovunque. Se abbiamo la compassione, persino qualcuno che di solito è crudele ed egoista è gentile nei nostri confronti. È un risultato della nostra compassione. È un'esperienza comune che persino chi normalmente è cattivo con gli altri diventa gentile con una persona che è di buon cuore, gentile, amabile e che ha compassione, con una grande attenzione agli altri.

Prendete il mio Maestro, Lama Yeshe, per esempio. Molte persone qui hanno conosciuto Lama Yeshe. Quelli fra voi che non l'hanno incontrato potrebbero aver sentito parlare di lui. Lama Yeshe vedeva ognuno come molto gentile. Da quello che ho osservato, a causa del buon cuore di Lama Yeshe, anche altre persone diventavano gentili e di buon cuore. Anche la mente dell'altra persona era trasformata o, in altre parole, benedetta. *Benedetta* significa che la loro mente era trasformata da un'attitudine negativa in una positiva, da

una mente egoista e crudele in una mente gentile.

Un altro esempio è il famoso santo italiano, San Francesco d'Assisi. Penso che San Francesco abbia vissuto allo stesso modo del grande yogi tibetano Milarepa, che ottenne la completa illuminazione in pochi anni seguendo le istruzioni del suo guru Marpa e meditando negli eremitaggi sull'Himalaya.

In una foresta in Italia viveva un pericoloso lupo che aveva danneggiato e ucciso numerose persone. San Francesco disse agli abitanti della zona: "Non preoccupatevi per quel lupo. Andrò nel bosco e gli chiederò di non danneggiare nessuno".

La gente pregò San Francesco di non andare perché il lupo lo avrebbe attaccato, ma lui andò comunque. Quando il lupo vide San Francesco immediatamente fu domato. Fu completamente trasformato, o benedetto. Invece di attaccare San Francesco, il lupo gli leccò i piedi. Si comportò come un cane con il suo padrone, mostrando umiltà e affetto.

San Francesco disse poi al lupo: "Non danneggiare le persone. Farò l'elemosina in città e ti darò del cibo". Da quel giorno in avanti il lupo smise di attaccare le persone. San Francesco chiedeva cibo nelle strade e nutriva il lupo.

Ci sono molte altre storie simili di esseri umani che erano esattamente come noi, con tutti i problemi che ci assillano, ma che si sono impegnati nello sviluppo della propria mente e sono stati in grado di sviluppare la compassione per tutti gli esseri. Buddha Shakyamuni e tutti i Buddha dei tre tempi, così come tutti i grandi santi nelle varie religioni, all'inizio erano come noi. Erano preda dell'ignoranza, della collera, dell'attaccamento, della gelosia, dell'orgoglio, della malevolenza e di tutte le altre affezioni mentali, così come di tutte le altre difficoltà della vita, ma non lasciarono semplicemente la loro vita immersa nei problemi. Sono diventati diversi da noi in virtù dello sforzo compiuto per sviluppare le loro qualità interiori, le qualità della loro mente. Essi ridussero i difetti mentali e si sforzarono di sviluppare le buone qualità, l'essenza delle quali è la compassione per tutti gli esseri.

Se abbiamo la compassione nel nostro cuore, tutti diventano amici – anche chi è crudele verso gli altri esseri, anche i serpenti velenosi, le tigri e altri animali selvatici. Non importa quanto selvaggi o violenti essi siano, non ci possono danneggiare, per il potere della disposizione positiva della nostra compassione. A causa della nostra vibrazione, la benedizione della nostra mente positiva, anche il loro atteggiamento cambia in meglio ed essi smettono anche di fare del male agli altri.

A Lhasa vi erano tre grandi monasteri – Sera, Ganden e Drepung¹ – che erano simili ad università, solo che non avevano la grande varietà di materie insegnate nelle università occidentali, ma si concentravano sullo studio e la pratica di tutti gli insegnamenti del Buddha. Mentre era incluso lo studio della filosofia delle altre religioni, particolarmente quelle indiane, i monaci studiavano per lo più gli insegnamenti del Buddha. Inoltre, lo studio era combinato con la pratica, per lo sviluppo della mente.

Il Monastero di Sera ha due collegi: Sera-je, al quale io appartengo, e Sera-me. Uno degli abati di Sera-je, che era molto preparato e ben conosciuto in Tibet, riuscì a scappare dal Tibet in India. Aveva un gatto. Ora, quando un gatto vede un topo, di solito lo attacca immediatamente. Normalmente i gatti si comportano così. Anche se prima quel gatto uccideva i topi, una volta che andò a vivere con l'abate ed egli iniziò a prendersi cura di lui, la sua mente cambiò. Anche se un topo si aggirava nella stanza, il gatto non lo cacciava più, ma restava semplicemente dov'era, rilassato.

Ciò accade perché lo sviluppo mentale di una persona può incidere e trasformare l'ambiente, può fermare le negatività, può trasformare un ambiente negativo in uno positivo e i pensieri non virtuosi degli altri in pensieri compassionevoli. Per capire come questo può avvenire è importante capire che la negatività o positività di

¹ Questi tre grandi monasteri tibetani sono stati ristabiliti nel sud dell'India, dove i monaci continuano a concentrarsi sullo studio e la pratica degli insegnamenti del Buddha.

un luogo non deriva dall'ambiente stesso; deriva dalla mente. Se un luogo è dannoso o di beneficio per la salute di qualcuno dipende dalle menti delle persone che ci vivono.

La mente è come un bambino

La mente della maggior parte di noi esseri ordinari è come un bambino, un neonato, e ha bisogno che qualcuno se ne prenda cura. Non possiamo ascoltare e fare tutto quello che ci detta la nostra mente, così come non possiamo ascoltare e fare tutto ciò che un bambino dice. Prima di agire in base a ciò che vuole un bambino dobbiamo analizzare se ne vale la pena o no. Se ne vale la pena, possiamo farlo, altrimenti non lo facciamo. Dal momento che la nostra mente è come un bambino, è pericoloso fare ogni cosa che dice – agendo così, possiamo distruggere la nostra vita; invece di portare pace e felicità, essa può causare gravi danni a noi e agli altri. Pertanto, usando la nostra personale saggezza, dobbiamo analizzare la validità di ciò che la nostra mente ci dice per verificare se è di beneficio o dannoso. Con tale saggezza possiamo poi dirigere, o guidare, la nostra mente; in altre parole, possiamo guidare e proteggere noi stessi.

Perciò, è essenziale per noi sviluppare la saggezza. Se non sviluppiamo la saggezza la nostra vita diventa confusa, perché non sappiamo discriminare tra ciò che è sbagliato e va abbandonato e ciò che è giusto – di beneficio per noi e gli altri – e che va praticato. La compassione quindi è una cosa importantissima nella vita; la saggezza un'altra.

Rispetto ai diversi tipi di saggezza, sviluppare quella che comprende la mente è la più importante. Senza quella, non c'è modo di sfuggire ai problemi e alle cause dei problemi, che non sono fuori dalla nostra mente, ma dentro di essa. In altre parole, di tutti i tipi di educazione, l'educazione della mente è la più importante.

La compassione è la vera essenza

Un altro punto che vorrei toccare è che, non importa quanto siamo

facoltosi, se manchiamo di compassione non c'è pace o soddisfazione nelle nostre vite. Anche se arrivassimo a possedere ogni cosa in questo mondo, non saremmo ancora soddisfatti. Senza sviluppare le nostre menti e praticare la compassione, non c'è modo di trovare pace e soddisfazione nelle nostre vite. Proprio come abbiamo bisogno di benessere e altre cose materiali, abbiamo anche bisogno di sviluppo mentale.

Allo stesso modo, non importa quanta fama o potere mondano abbiamo, senza trasformare la nostra mente, senza praticare la compassione, non c'è pace o felicità nella nostra vita quotidiana.

Non importa neanche quanta educazione abbiamo, se manca il fattore interiore di sviluppo della nostra mente, se manca la pratica della compassione, non c'è pace nella nostra vita. Anche se abbiamo imparato tutte le lingue e abbiamo ogni altra nozione che esiste al mondo, anche se abbiamo memorizzato e siamo in grado di spiegare tutti gli insegnamenti del Buddha, tutti i sutra e i tantra, se non abbiamo trasformato la nostra mente, se non abbiamo sviluppato compassione per gli altri esseri, ancora una volta la nostra mente sarà colma di problemi. Avremo ancora collera e le menti insoddisfatte di attaccamento, orgoglio, invidia e tutte le altre affezioni mentali; con una maggiore educazione, i nostri problemi interiori possono diventare ancora più gravi di quanto fossero prima.

Perciò dobbiamo studiare la nostra mente, i suoi difetti e le sue qualità, e svilupparla in senso positivo. Comunque, anche se ci sono molte realizzazioni che possiamo ottenere, la compassione è la più importante. La compassione è la vera essenza.

Con la compassione nella nostra vita quotidiana, sperimentiamo molta felicità. Ci alziamo con grande gioia e andiamo al lavoro con una mente felice. Viviamo in famiglia con una mente soddisfatta, felice. Andiamo a dormire con una mente felice e soddisfatta. La nostra mente è stabile in ogni momento. E non solo c'è pace nella nostra vita quotidiana, ma c'è pace anche per chiunque altro. Gli altri ricevono la pace da noi.

Praticare il buon cuore è più importante che avere degli amici, più

importante del denaro, assai più importante della fama e del potere. Praticare il buon cuore è più importante di ogni altra forma di educazione.

Senza praticare il buon cuore, non c'è soddisfazione né pace nella nostra vita, essa non ha fondamento, stabilità. La compassione dovrebbe essere la prima cosa a cui pensiamo quando ci alziamo la mattina. La compassione, che è la nostra mente, è un gioiello che esaudisce i desideri; la compassione esaudisce tutti i nostri desideri. Non c'è niente di più importante nella vita che trasformare la nostra mente nella compassione e poi svilupparla. Ecco perché la meditazione è così importante. La meditazione è il mezzo essenziale attraverso cui noi trasformiamo la nostra mente in compassione e poi possiamo svilupparla. La meditazione è anche il modo con cui sviluppiamo la saggezza; anche la vera saggezza deve essere sviluppata mediante la meditazione.

Se abbiamo la compassione nel nostro cuore, ogni cosa che facciamo sarà fondata su quella disposizione e quindi non danneggeremo gli altri, ma faremo loro solo del bene. Anche se nostro marito, nostra moglie o la persona con cui viviamo non medita o non pratica il buon cuore, ed è invece egoista, crudele e ci critica continuamente, dal momento che noi non danneggiamo quella persona, lui o lei ottiene la pace, la pace di non ricevere del male da noi. Quell'assenza di danno è pace.

Se non abbiamo compassione, ma agiamo spinti da collera, attaccamento, invidia e così via, reagiremo alle azioni negative di quella persona e perciò esse riceveranno più danno e sperimenteranno più sofferenza. Ma sebbene quella persona non pratici affatto, non cerchi di migliorare la sua mente, se noi al contrario praticiamo il buon cuore, quella persona riceve un grande beneficio.

Se la nostra mente è forte e stabile nella pratica del buon cuore, possiamo anche diventare gradualmente la causa che fa cambiare la mente dell'altra persona. La vita del nostro compagno dipende da noi, dal nostro esempio; se la vita di quella persona è pacifica o insoddisfatta dipende dal nostro atteggiamento. Se la nostra mente è

stabile e compassionevole, ci verrà naturale mettere tutta la nostra energia nello sviluppo del buon cuore, non solo per la nostra pace personale e felicità, ma specialmente per la pace e la felicità degli altri esseri senzienti. Sebbene il nostro compagno abbia la mente instabile, un momento su, un momento dopo giù, oppure è impaziente e centrato su di sé, se la nostra mente è stabile nella pratica del buon cuore, con il nostro esempio la vita di quella persona può migliorare, può sviluppare un atteggiamento e un comportamento migliori e sperimentare più pace nella sua vita. Questa persona causerà meno danno a se stessi e agli altri e porterà più beneficio agli altri. Noi possiamo essere la causa affinché la sua vita diventi migliore – più felice e più pacifica.

Per esempio, c'erano due amici in Tibet – uno era un alcolista, l'altro non beveva. Andarono entrambi a Lhasa, la più grande città del Tibet. L'alcolista incontrò un amico che non beveva e alla fine smise anch'egli di bere. L'altro, che non beveva, incontrò un amico che era alcolista e finì per diventare anch'egli un alcolista.

Ognuno di noi ha responsabilità verso il proprio ambiente. Per esempio, voi siete responsabili della pace e della felicità dei vostri famigliari, per l'esito delle loro vite. Ci sono un'infinità di esseri umani, ma qui sto parlando di un piccolo numero, solo delle poche persone più strette della vostra famiglia. Siete del tutto responsabili per le loro vite, per i loro comportamenti e il loro stile di vita, se ciò avviene con un buon cuore o con una mente dannosa. Avete sicuramente questo tipo di responsabilità. Se avete compassione non farete del male al resto della vostra famiglia così, anche se loro non praticano, ci sarà pace. Se ci sono dieci persone in famiglia, anche se siete gli unici a praticare la compassione, dal momento che queste dieci persone non sono danneggiate da voi, date loro pace.

Ora, ci sono milioni di persone nel vostro paese. Se avete compassione, tutti i miliardi di esseri umani in questo mondo e tutti gli altri esseri senzienti nell'oceano, sulla terra e nell'aria non riceveranno del male da voi. Se i loro corpi e le loro menti non subiranno danno da voi, riceveranno pace. Questo è il vostro contributo alla pace nel

mondo. Questo è un reale, pratico contributo alla pace nel mondo che voi potete dare in ogni momento, di giorno o di notte.

Beneficiare gli altri

Quando abbiamo la compassione, non solo smettiamo di fare del male agli altri, ma proviamo comunque ad aiutarli. Proviamo a liberare gli altri dai loro problemi. Per esempio, chi ha il cancro sa quanto soffrono le persone che hanno questa malattia. Siccome sono consci di questo, hanno molta compassione per le altre persone con il cancro. Analogamente, una persona con l'AIDS ha molta compassione verso altre persone che hanno l'AIDS perché sanno come è la loro vita. Chi ha il cancro o l'AIDS, a causa della compassione, desidera sempre aiutare altre persone con lo stesso problema; mettono uno sforzo speciale nell'assistenza e nell'aiuto in altri modi. Si concentrano specialmente su quello. I loro sforzi sono dedicati particolarmente ad aiutare le persone con il cancro o l'AIDS.

Oltre a non danneggiare gli altri, chi ha la compassione vuole aiutarli. Se qualcuno ha la compassione, essi non solo smettono di danneggiare gli altri, ma in più li aiutano a liberarsi dalla sofferenza. Pensano: "Come posso aiutare? Cosa posso fare per pacificare le sofferenze fisiche o mentali di questa persona?" Essi si sforzano di aiutare la persona ad avere un maggiore benessere fisico e felicità e pace mentale. Una persona compassionevole fa qualcosa per beneficiare gli altri, fisicamente e mentalmente.

Una persona compassionevole arreca pace e felicità alla persona con cui vive o ai membri della sua famiglia e ai molti milioni di persone nel suo paese. Milioni di persone ricevono la felicità da quest'unica persona compassionevole. Non solo questo, ma tutti gli esseri senzienti, tutti gli esseri umani e tutti gli altri esseri che desiderano la felicità e non vogliono soffrire ricevono aiuto e felicità da quest'unica persona compassionevole. Quindi, quando avete compassione, ognuno riceve aiuto o beneficio da voi.

Se voi, singolarmente, non praticate la compassione, a cominciare

dalla persona con cui vivete, tutto il resto degli esseri senzienti non riceve pace, che è l'assenza di danno, e non riceve aiuto. Perciò, a cominciare dalla vostra famiglia, la felicità di tutti gli esseri umani su questa terra, così come quella di tutti gli altri esseri senzienti, dipende da voi. Ognuno di noi è completamente responsabile della felicità di ogni essere senziente. È totalmente nelle nostre mani. Cominciando dalle persone della nostra famiglia ed estendendo poi il pensiero a tutto il resto degli esseri senzienti, la pace e felicità nelle loro vite dipende completamente da noi. Se ricevono beneficio o del male dipende totalmente da noi.

Di nuovo, possiamo capire da ciò che ognuno di noi ha questa responsabilità universale.

Perciò, la compassione diventa ancora più importante. Prima parlavo solo della vostra felicità, ma qui sto parlando della felicità di tutti gli esseri umani e di tutti gli altri esseri viventi. Affinché gli innumerevoli esseri umani, gli innumerevoli animali, e gli innumerevoli altri esseri viventi non subiscano danno e ottengano pace e felicità, diventa cruciale che voi, una persona, sviluppate la vostra mente e praticiate la compassione. La compassione è così importante e così preziosa. Perché è così preziosa? Perché non solo voi avrete felicità e successo, ma ne beneficerà ogni altro essere. Non verranno danneggiati, e ciò significa che riceveranno beneficio. Pertanto la compassione che voi, una persona singola, generate è preziosissima.

Responsabilità universale nella vita quotidiana

Un altro punto è che, anche nella vita quotidiana, quando la nostra mente è amorevole, compassionevole e siamo felici, rende felice anche il nostro ambiente. La nostra famiglia è felice. C'è un sorriso sul nostro viso e abbiamo vibrazioni amorevoli e positive. La nostra conversazione è anch'essa spontaneamente amorevole e compassionevole. Quando parliamo, le nostre parole sono dolci e piacevoli da sentire. Dal momento che le nostre parole sono amorevoli e compassionevoli, non fanno del male. Anche la nostra conversazione aiuta gli altri, causando felicità e liberando gli altri dai problemi.

Anche sorridendo sulla base del nostro atteggiamento positivo, rendiamo felici le persone intorno a noi, in ufficio o a casa. L'ambiente e le persone intorno a noi sono influenzate da come noi ci comportiamo.

Quando siamo molto impazienti, centrati su noi stessi o insoddisfatti e pensiamo a nient'altro che ai nostri problemi, la nostra mente è molto angusta e anche il nostro aspetto esteriore riflette questo. Abbiamo una sorta di presenza buia, triste e questo intristisce il nostro ambiente. Questo fa innervosire le persone intorno a noi e rende infelici anch'esse. Quando la nostra mente è così, parliamo diversamente. La nostra conversazione non rende gli altri felici o li libera dai problemi; non è amorevole e compassionevole.

La conclusione è che il modo in cui ci comportiamo nella nostra vita quotidiana ricade non solo sulle persone intorno a noi ma anche sui cani, gli uccelli così come sugli altri animali. La loro felicità e sofferenza dipendono da noi. Siamo completamente responsabili per la felicità delle persone e degli animali intorno a noi nella nostra vita di ogni giorno.

Questo è il primo punto: siamo responsabili per la felicità degli altri esseri senzienti. È molto importante meditare ripetutamente su questo e sentirlo nella nostra vita quotidiana. Dobbiamo ricordarcelo in continuazione. A casa, in ufficio o per la strada, se la nostra mente segue la tendenza egoistica e pensa solo "me, me, me, io, io, io, la mia felicità, i miei problemi", il nostro cuore è chiuso. Quando seguiamo la nostra mente egoista, mettiamo noi stessi in prigione – non una prigione fisica, ma mentale. In quei momenti, il nostro cuore è chiuso. Anche se proviamo a rilassarci fisicamente, la nostra mente non è né rilassata né tranquilla. Con questo atteggiamento egoista, anche se stiamo mangiando cibo da migliaia di dollari, non apprezziamo il suo gusto. Anche se indossiamo abiti che costano migliaia di dollari, la nostra mente è molto insoddisfatta e non ce li godiamo. Anche se viviamo in un palazzo d'oro, diamanti e altri gioielli, con ogni agio disponibile nel mondo, dal momento che la nostra mente è sotto il controllo del pensiero egoista, non abbiamo pace né felicità.

Quando la nostra mente è sotto il controllo dell'egoismo, non c'è pace, felicità o divertimento.

Tanto più la nostra mente egoistica è forte, quanto più è facile per noi arrabbiarci; la nostra collera sorge più intensamente e velocemente. Anche la nostra mente insoddisfatta di attaccamento è assai più forte; la gelosia e tutte le altre affezioni mentali sorgono più facilmente e più intensamente. L'egoismo ci tortura continuamente e non ci permette alcuna pace. Comunque, quando viviamo la nostra vita con l'atteggiamento positivo di compassione amorevole, prendendoci cura degli altri e cercando di aiutarli, anche se abbiamo solo acqua da bere, siamo felici e ce la godiamo. Anche se viviamo semplicemente in una casa di pietra o una capanna di paglia c'è molta pace e gioia nella nostra vita. Al lavoro, a casa con la nostra famiglia o semplicemente camminando per la strada, quando cambiamo la nostra disposizione e pensiamo: "La mia vita non è per me, ma per gli altri esseri senzienti; la mia vita è per le altre persone, per pacificare le loro sofferenze e portare loro felicità; questo è il proposito della mia vita", siamo immediatamente liberi dalla tensione. Quando cambia l'atteggiamento egoistico nella gratificazione degli altri, immediatamente sentiamo un grande sollievo dalla tensione nel nostro cuore. Siamo improvvisamente liberati dalla prigionia dell'autocompiacimento. Improvvisamente c'è rilassamento e libertà nella nostra vita. All'improvviso troviamo gioia e soddisfazione. Vediamo un significato nella nostra vita, un proposito per cui vivere. Con questa disposizione, proviamo una forte gioia. Ci fa piacere guardare le persone. Nulla ci contraria o ci ferisce. Con questo atteggiamento, possiamo guardare le persone e sentirci vicini a loro. Anche se non li conosciamo, questo è ciò che succede. Diventano vicini al nostro cuore. C'è una sensazione piacevole e un'atmosfera positiva a casa e al lavoro. Vediamo che felicità e sofferenza non vengono dall'esterno, ma dalla nostra mente.

Il secondo punto che voglio sottolineare è l'importanza di ricordare la responsabilità universale nella vita di tutti i giorni. Quando vi

alzate la mattina pensate: “Sono responsabile di portare la felicità a tutti gli esseri senzienti e di pacificare tutte le loro sofferenze e le cause della loro sofferenza che sono nella loro mente”. Anche se ci sono molte meditazioni, pratiche e altre cose che potete compiere nella vostra vita, la cosa più importante è praticare la compassione. Praticare la compassione è ciò che causa il maggiore beneficio agli altri esseri senzienti, senza considerare voi stessi.

Poi pensate: “La mia vita non è per la mia felicità personale. La mia vita è per gli altri esseri senzienti, per pacificare tutte le loro sofferenze e portare loro tutta la felicità. Questo è il proposito della mia vita, questa è la ragione per cui ho questo prezioso corpo umano”.

Poi, quando vi vestite, pensate: “Per compiere questo lavoro per gli altri esseri senzienti devo rimanere in salute e vivere a lungo. Per questo sto indossando questi vestiti”. È come se vi steste prendendo cura di un servitore, il servitore di tutti gli esseri senzienti, e questo diviene prendersi cura dei maestri per i quali il servitore lavora. Questo servitore si sta prendendo cura di tutti gli esseri senzienti, pacificando la loro sofferenza e portando loro felicità. Poiché, per la loro felicità e successo, le persone che posseggono una società o un’azienda hanno bisogno di persone che lavorano per loro, prendersi cura degli impiegati è come prendersi cura dei proprietari. Pensando in questo modo, vi vestite non solo per il vostro bene personale, ma anche per il bene di tutti gli esseri senzienti.

Quando mangiate, di nuovo ricordate: “Sono responsabile di portare la felicità a tutti gli esseri senzienti e di pacificare tutte le loro sofferenze. Questo è il proposito della mia vita. Di nuovo, per fare questo ho bisogno di essere in salute e di vivere a lungo, quindi sto mangiando questo cibo per essere in grado di servire gli altri esseri senzienti”. Mangiare diventa allora un’azione per la felicità di tutti gli esseri senzienti.

Quando andate al lavoro, di nuovo ricordate la vostra responsabilità universale, e ricordate specialmente le persone che vi danno lavoro. Se non vi avessero dato il lavoro, voi non avreste il presente benessere personale. Se nessuno vi impiegasse, non potreste nem-

meno sopravvivere come essere umano. I vostri piaceri presenti derivano dalla gentilezza delle persone che vi hanno dato lavoro.

Prima ricordate la vostra responsabilità universale: “Sono responsabile di tutti gli esseri senzienti, portare loro tutta la felicità e pacificare tutte le loro sofferenze”. Poi, ricordando la gentilezza di coloro che vi hanno dato lavoro, pensate: “Servirò tutti gli esseri senzienti, in particolare i miei datori di lavoro e le persone che usano questi prodotti. Tutte le persone e gli animali hanno bisogno di questo cibo (vestiti, o qualsiasi prodotto sia)”. Facendo il vostro lavoro, servite a portare benessere a molti esseri umani e anche a cani, gatti e altri animali. Ricordate come il vostro lavoro beneficia numerosi esseri senzienti, causando il loro benessere e piacere. È logico, non vi richiede alcuna fede particolare.

Ricordate: “Sto offrendo questo servizio perché hanno bisogno di me per la loro felicità e piacere”. In questo modo potete andare al lavoro con felicità e soddisfazione. Se lasciate la vostra casa pensando solamente alla vostra felicità e ai vostri problemi, non c'è piacere nella vostra vita. Allora andate al lavoro con una mente infelice e quando lavorate siete infelici. La vostra mente è infelice tutto il giorno. Se la vostra mente è sotto il controllo dell'egoismo, la vostra vita diventa noiosa e estenuante.

Quando andate a letto, di nuovo ricordate: “Sono responsabile di tutti gli esseri senzienti. Poiché il proposito della mia vita è di servirli, ho bisogno di rimanere in salute e di vivere a lungo. Per questa ragione vado a dormire”. Perciò dormite per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Se vivete la vostra vita dal mattino alla sera con questa disposizione di responsabilità universale, tutte le vostre azioni – mangiare, bere, sedere, dormire, lavorare, parlare e così via – diventano virtuose, pura virtù. Perché è così? Siccome le vostre azioni non sono macchiate dall'egoismo, diventano non solo virtuose, ma pura virtù. Con questa disposizione, ogni cosa che fate dal mattino alla sera diventa la causa certa di felicità. Il solo risultato è la felicità. Questa felicità viene dalla vostra mente. Trasformando la vostra mente in causa di felicità, voi create la felicità di questa vita e delle altre dopo

questa, e anche l'impareggiabile felicità della completa illuminazione. Ogni cosa viene dalla vostra mente. Create tutto con la vostra mente.

Rendere le feste significative

Quando date una festa, di solito lo fate con attaccamento a questa vita, alla vostra felicità personale e alla vostra buona reputazione. Questo atteggiamento è una delle preoccupazioni mondane. Quando date una festa con questa disposizione mentale, siccome la motivazione non è virtuosa, tutte le vostre azioni diventano non virtuose. Come si può trasformare l'azione di dare una festa in qualcosa di positivo? Come la rendiamo una vera causa di felicità? Di nuovo, ricordando la responsabilità universale: "Sono responsabile di pacificare tutte le sofferenze di tutti gli esseri senzienti, e portare loro la felicità. Per questa ragione, ho bisogno di sviluppare la mia mente nel sentiero, specialmente nella compassione e nell'altruismo. Per sviluppare la mia mente per il beneficio degli esseri senzienti, devo creare le necessarie condizioni di merito, o buon karma. Pertanto, donerò questo cibo e queste bevande alle mie care madri esseri senzienti, da cui io ricevo la mia felicità passata, presente e futura". Dare una festa in questo modo diventa Dharma.

Con un atteggiamento di responsabilità universale, dal mattino alla sera, le nostre azioni diventano Dharma. Sono virtuose, o positive, le cause certe di felicità. Siccome tutto, felicità e sofferenza, deriva dalla nostra mente, abbiamo grande libertà di eliminare la sofferenza e trovare la felicità.

Columbia University, New York, 6 settembre 1990

CAPITOLO 2

Il modo in cui le cose esistono

Motivazione

Tutta la felicità e la sofferenza derivano dalla nostra mente. Siccome le nostre azioni dipendono dalla nostra mente, dovremmo prima generare la motivazione di bodhicitta, la più alta, pura motivazione. La nostra motivazione per ascoltare questo insegnamento non dovrebbe essere macchiata dal pensiero mondano del perseguire la mera felicità di questa vita; non dovrebbe nemmeno essere quella di cercare la felicità delle vite future, che è ancora temporanea felicità samsarica. Inoltre, non dovremmo neppure avere una motivazione di perseguire la felicità ultima soltanto per noi stessi. Quale dovrebbe essere la nostra motivazione? Dovrebbe essere quella di desiderare di ottenere la piena illuminazione per il bene degli altri esseri senzienti, che sono uguali alla vastità dello spazio infinito. Pensate: “Per liberare gli altri esseri senzienti da tutte le loro sofferenze e oscurazioni e condurli alla piena illuminazione, ascolterò questo insegnamento sugli stadi del sentiero per l’illuminazione”. È di estrema importanza ascoltare questi insegnamenti con tale motivazione altruistica.

Stasera vorrei dare, a coloro che desiderano riceverla, la trasmissione orale del *Fondamento di tutte le buone qualità*, un testo di *Lam rim*

che è una meditazione sull'intero sentiero graduale per l'illuminazione², e i mantra di Avalokiteshvara, il Buddha della compassione, di Manjushri, il Buddha della saggezza, di Vajrapani, il Buddha del potere, e di Buddha Sakyamuni, il gentile, compassionevole fondatore degli insegnamenti che studiamo e pratichiamo.

La natura della mente illuminata

Prima di dare la trasmissione orale della preghiera del sentiero graduale per l'illuminazione dovrei dire qualcosa sul suo significato.

L'illuminazione è lo stato mentale della cessazione di tutti gli errori – le contaminazioni e le oscurazioni – e in cui tutte le qualità o realizzazioni del sentiero sono state perfezionate. Possiamo sperimentare questo stato chiamato “completa illuminazione” o “stato di buddha” con questo continuum mentale. Esercitando la nostra mente nel sentiero per l'illuminazione, possiamo realizzare questo stato di incomparabile felicità e pace perfetta sulla continuità della nostra attuale coscienza; facciamo questo grazie all'abilità dei mezzi di metodo e saggezza.

Generando il sentiero contenuto negli insegnamenti del *Lam rim*, possiamo ottenere tutta la felicità che cerchiamo. Possiamo acquisire la felicità di questa vita, quella delle vite future e, più importante, la felicità ultima, la cessazione di ogni sofferenza e delle sue cause. Comunque, ancora più importante, possiamo acquisire lo stato mentale completamente puro dopo aver estinto anche le oscurazioni sottili che contaminano la nostra coscienza percependo direttamente l'esistenza passata, presente e futura. Le oscurazioni alla mente che conosce tutto interferiscono con la continuità della nostra coscienza che diventa mente onnisciente. Lo stato di mente onnisciente ha ab-

² Se l'io fosse uno con gli aggregati, etichettare “io” sarebbe superfluo. Sarebbe semplicemente un nome in più per gli aggregati. I quattro punti sono: (1) riconoscere l'oggetto che deve essere negato, (2) accertare la pervasione delle due possibilità di unità e differenza, (3) accertare la mancanza di unità dell'io e degli aggregati, e (4) accertare la mancanza di differenza dell'io e degli aggregati.

bandonato tutte le oscurazioni, grossolane e sottili, anche le impronte sottili lasciate dall'ignoranza che concepisce la vera esistenza e genera l'apparenza di vera esistenza, la visione dualistica. Quando vengono purificate o eliminate anche queste oscurazioni sottili, la nostra coscienza è sviluppata interamente rispetto alla comprensione, o realizzazione, e diventa onnisciente.

Un piccolo specchio può riflettere una città intera o le migliaia di oggetti in un supermercato. Se quello specchio non ha sporcizia o altro materiale che lo oscuri, possiamo vedervi ogni cosa molto chiaramente. Riguardo alla nostra coscienza è la stessa cosa: diventa onnisciente quando tutte le nostre oscurazioni sono state sradicate in virtù dell'aver generato il rimedio del sentiero. Questo stato onnisciente è conosciuto come “piena illuminazione”, “buddhità” o “stato non dimorante”. E la natura ultima di quella mente onnisciente è la vacuità, o *sunyata*.

Qual è il proposito di ottenere tale stato? È quello di essere perfettamente in grado di guidare gli esseri senzienti. Una volta ottenuta la mente onnisciente, possiamo vedere la mente di ogni essere senziente; possiamo vedere le caratteristiche, il karma e il livello mentale di ogni singolo essere senziente, e ogni singolo metodo adatto a loro. Possiamo guidarli di felicità in felicità, fino alla piena illuminazione, lo stato della pace perfetta. Possiamo liberarli dai differenti livelli di sofferenze e oscurazioni. Abbiamo anche il perfetto potere di rivelare loro quei metodi. Manifestando diverse forme, anche centinaia o migliaia di forme per un singolo essere senziente, possiamo rivelare i vari metodi per guidare gli esseri senzienti lungo il sentiero della felicità. In questo modo, possiamo condurli gradualmente alla completa illuminazione.

A quel punto abbiamo anche completato l'addestramento della nostra mente nella compassione per ogni essere senziente. Una volta che abbiamo ottenuto la completa illuminazione, è principalmente la compassione che ci spinge a lavorare per ogni essere senziente, portandoli di felicità in felicità alla completa illuminazione. Abbiamo grande compassione per ogni essere senziente senza alcuna discri-

minazione, indipendentemente dal fatto di piacere a quell'essere senziente, che ci faccia offerte o ci preghi. Un buddha, un essere completamente illuminato, non discrimina tra qualcuno che taglia una parte del suo corpo con un coltello e un'altra persona che asperge di profumo l'altra parte del suo corpo supremo. Anche se una persona lo sta danneggiando e un'altra lo sta aiutando, non c'è alcuna discriminazione da parte di un essere illuminato. C'è uguale compassione per entrambe le persone, sia per quella che lo ferisce con un coltello sia per quella che gli offre il profumo. Non c'è un pensiero discriminatorio. Un buddha non sente maggior compassione per qualcuno che lo aiuta e nessuna o minore compassione per qualcun altro che taglia il suo corpo a pezzi. Un buddha non pensa di non agire e non aiutare l'essere senziente che lo danneggia. Un buddha ha esattamente la stessa compassione per entrambi gli esseri senzienti e, a causa di questo, agisce per entrambi gli esseri senza discriminazione.

Siccome la grande compassione di un buddha per ogni essere senziente è uguale, ogni essere senziente viene guidato a seconda del suo livello mentale. Un buddha si manifesta in varie forme. Per coloro che hanno menti pure, un buddha si manifesta in forme pure; per coloro che hanno menti impure, un buddha si manifesta in forme impure od ordinarie. Buddha si manifesta in qualsiasi modo necessario per guidare un particolare essere senziente. Egli si può manifestare come un re, un ministro, un giudice, un monaco, un uomo, una donna o anche una prostituta, un macellaio o uno spirito famelico. Siccome gli esseri senzienti hanno karma diversi e caratteristiche diverse, un singolo metodo non può andare bene per tutti. Abbiamo bisogno di manifestarci in diverse forme per guidare e comunicare con gli esseri senzienti, perciò dobbiamo rivelare i vari insegnamenti secondo il loro livello mentale. Dopo essere diventati un essere completamente illuminato, guidiamo gli esseri senzienti rivelando vari metodi con i nostri corpo, parola e mente. Poi, senza indugio e incessantemente, guidiamo tutti gli esseri senzienti senza il minimo errore.

Quando il sole sorge, anche se il sole è uno solo, è riflesso in ogni specchio d'acqua sulla terra, dalle piccole gocce di rugiada sulle piante

ai grandi oceani. Fintanto che l'acqua non è coperta, il sole è riflesso in essa. Ma il sole non ha una motivazione per essere riflesso nell'acqua, non è necessario alcuno sforzo, quei riflessi appaiono spontaneamente. Allo stesso modo, dopo aver ottenuto la piena illuminazione, guidiamo spontaneamente e perfettamente gli esseri senzienti rivelando vari metodi con i nostri corpo, parola e mente supremi.

Livelli di felicità

Lo scopo ultimo di meditare, di praticare il Dharma, è di arrecare felicità ad ogni essere senziente, ma non solo la felicità di questa vita, che significa benessere mentale e fisico, bensì in maniera più importante, la felicità a lungo termine, la felicità di tutte le vite future. In altre parole, il nostro scopo è di portare felicità agli altri affinché fermino la continuità del ciclo di morte e rinascita. Fino a che non interrompiamo la continuità di questa sofferenza, dobbiamo girare continuamente, sperimentando ripetutamente la sofferenza di morte e rinascita.

Quanto ci vuole per essere completamente liberi dal ciclo di morte e rinascita? Dipende dall'incontrare il sentiero giusto, dal comprendere o no quel sentiero e dal praticarlo o no. E anche se pratichiamo il giusto sentiero, quanto velocemente otteniamo la liberazione dal ciclo della sofferenza di morte e rinascita dipende da quanto abilmente lo pratichiamo.

Il nostro obiettivo è di condurre gli esseri senzienti alla felicità di lungo termine, la felicità delle vite future. Tuttavia, un obiettivo più importante di quello è di guidarli alla felicità ultima, alla fine completa della sofferenza e delle sue cause: il karma e le afflizioni mentali. Questa felicità ultima significa che essi non subiranno più le sofferenze di rinascita, invecchiamento, malattia, morte od ogni altro problema. Procurare agli esseri senzienti questa felicità ultima della liberazione è assai più importante che portare loro la felicità delle vite future.

Tuttavia, la cosa più importante di tutte è condurre gli esseri senzienti all'incomparabile felicità della piena illuminazione. La felicità di questa vita e la felicità delle vite future sono ancora temporanee, e anche la felicità ultima della liberazione è solo la liberazione del sé dalla vera sofferenza e dalla vera causa della sofferenza. Fra tutti i tipi di felicità che possiamo procurare agli altri esseri senzienti, il più importante è quello della piena liberazione, lo stato che ha cessato tutti i difetti e le affezioni della mente e perfezionato tutte le realizzazioni. Questo stato di piena illuminazione è la completa pace mentale. Fino a quando raggiungiamo la piena illuminazione, noi non abbiamo ottenuto né la completa pace mentale, né abbiamo sviluppato completamente la capacità della nostra mente di comprendere tutta l'esistenza. Noi siamo responsabili di pacificare le sofferenze di tutti gli esseri senzienti e per ottenere la loro felicità ci sono questi livelli diversi di felicità che possiamo procurare loro. La domanda è: "Come posso beneficiare gli altri esseri senzienti?" Gli esseri senzienti non vogliono subire danno da voi. Proprio come voi, ogni altro essere senziente desidera la felicità e non vuole la sofferenza, nemmeno il più leggero malessere in un sogno. Siccome tutto ciò che vogliono è la felicità, il beneficio che dovremmo recare agli altri esseri senzienti è di offrire loro ciò che vogliono e non ciò che non vogliono, che è la sofferenza. E mentre dovremmo offrir loro il beneficio del benessere e della felicità di questa vita, è più importante procurare loro il maggiore beneficio della felicità a lungo termine, la felicità delle vite future. Un beneficio ancora più importante che dovremmo portare agli altri è la felicità ultima, la fine completa di tutta la sofferenza e delle sue cause. Comunque, il beneficio più grande che dovremmo procurare agli esseri senzienti, quello che manca loro e di cui essi hanno veramente bisogno, è l'impareggiabile felicità della piena illuminazione. Questo stato di completa pace mentale è il più grande beneficio che dovremmo offrire agli esseri senzienti.

Sebbene gli esseri senzienti non sappiano cosa significhi la piena illuminazione, o stato di buddha, anche se non ne parlano o non ci pensano, potete vedere dal modo in cui vivono le loro vite quoti-

diane che è ciò che stanno cercando. Anche se non ne parlano, questo è ciò di cui hanno bisogno. Per esempio, quando le persone fanno affari, secondo i capitali che hanno, secondo quello che si possono permettere, cercano l'affare che procuri loro il massimo profitto. Cercano il massimo profitto dal denaro che spendono. Veramente, il loro desiderio è avere il più alto profitto del mondo. Anche quando vanno a fare compere, comprano le cose di migliore qualità, quelle che dureranno più a lungo. Comprano il cibo di qualità migliore. A seconda della loro capacità, provano a procurarsi qualsiasi cosa sia la migliore.

Esaminando i loro desideri nella vita quotidiana possiamo capire che, sebbene non parlino della felicità delle vite future, della felicità ultima della liberazione, o della più alta felicità della piena illuminazione, gli altri scelgono sempre le cose di migliore qualità. È solo a causa della loro ignoranza che non sanno che queste cose, specialmente la piena illuminazione, sono ciò che hanno bisogno di ottenere.

Purificare la mente

Abbiamo la responsabilità di condurre gli altri all'incomparabile felicità della piena illuminazione. Perché siamo responsabili? Perché abbiamo ottenuto una perfetta rinascita umana. Prima di tutto, la natura della nostra mente è chiara luce. Abbiamo una mente che possiede la natura di buddha, la natura di un essere completamente illuminato.

Il cielo non è una cosa sola con le nuvole. Le nuvole sono temporanee; vanno e vengono. Dipendendo da cause e condizioni, le nuvole vengono; dipendendo da cause e condizioni, le nuvole se ne vanno e il cielo diventa sereno. È lo stesso rispetto a uno specchio: dipendendo da cause e condizioni, può essere oscurato dalla sporcizia; dipendendo da altre cause e condizioni, la sporcizia che oscura lo specchio può essere eliminata. Lo specchio era solo temporaneamente oscurato. La nostra mente è così. La sua natura è chiara luce e le oscurazioni – ignoranza, attaccamento, collera e le altre afflizioni mentali – sono transitori, impermanenti. A seguito di cause e condizioni, la nostra mente è oscurata, ma dipendendo da altre cause e

condizioni le oscurazioni si possono dissolvere e possiamo essere liberi dalla paura, dalla colpa e tutte le altre emozioni indesiderabili.

Tutto dipende da come conduciamo la nostra vita, da come usiamo la nostra mente. Un modo di fare oscura la nostra mente; un altro modo la libera dalle oscurazioni e poi essa diviene pienamente risvegliata. Dipende anche dalle azioni che compiamo ogni giorno: un'azione può oscurare la nostra mente, un'altra può disperdere le oscurazioni e liberare la nostra mente.

Come viviamo la nostra vita, come agiamo con i nostri corpo, parola e mente, ha effetti diversi sulla nostra mente. Diverse azioni hanno diversi effetti ma dipende principalmente dal tipo di disposizione che abbiamo quando agiamo. Quando agiamo con una mente negativa, con ignoranza, attaccamento, collera o un'altra afflizione mentale, ciò incide sulla nostra mente: la oscura. Ma quando viviamo la nostra esistenza senza ignoranza, attaccamento, odio e altre predisposizioni virtuose, l'effetto è positivo: ciò attenua le nostre oscurazioni, le purifica o riduce. Quando pratichiamo il Dharma, a seconda di quanto abilmente lo facciamo, ciò immediatamente purifica alquanto la nostra mente; le nostre oscurazioni si diradano. Ma quando agiamo con i nostri corpi, parola o mente sulla base di ignoranza, attaccamento, collera e altre predisposizioni negative, ciò oscura ulteriormente la nostra mente. Genera più confusione nella nostra vita quotidiana e nel lungo periodo, nelle nostre vite future. È un'originazione dipendente, come l'esempio delle nuvole nel cielo e della sporczia sullo specchio. Sperimentiamo vari tipi di sofferenza e felicità a causa delle diverse disposizioni mentali negative e positive che generiamo nel vivere la nostra vita. A causa loro proviamo sofferenza e felicità.

Come esiste la mente

La natura della nostra mente è chiara luce: è vuota di esistenza dalla sua parte. La mente è un fenomeno che il sé possiede.³ È insostanziale, senza colore, senza forma e chiara in natura; ha la capacità di

percepire gli oggetti e non è un oggetto dei cinque sensi. Questo è un modo di definire la mente. In dipendenza da questa base, un fenomeno che ha tali caratteristiche lo abbiamo etichettato, o meramente designato, “mente”. Pertanto, non c’è una mente esistente di per sé. La mente non è nient’altro che ciò che abbiamo meramente designato con la nostra mente in dipendenza da quella base, quel particolare fenomeno. Pertanto non c’è una cosa come una mente reale dal suo lato. La mente è vuota dall’esistere dalla sua parte. Questa è una definizione della natura di chiara luce della mente, che si riferisce alla sua natura ultima.

Questa natura ultima della mente, la natura di chiara luce, non è una cosa sola con le oscurazioni, le affezioni mentali. A causa di ciò, in dipendenza da cause e condizioni, le oscurazioni possono essere eliminate. Non c’è una mente reale dalla sua parte; non c’è una mente non etichettata. Il modo in cui la mente esiste è essere meramente designata dalla mente in dipendenza da quel fenomeno con le particolari caratteristiche menzionate sopra. Pertanto, la mente è designata; il modo in cui la mente esiste è essere designata dalla mente su quella base particolare. La mente esiste in dipendenza da quella base particolare, il fenomeno particolare che è insostanziale, senza colore, senza forma, chiara per natura e capace di percepire gli oggetti. La mente esiste in dipendenza da quella base e in dipendenza dal pensiero che la designa “mente”. In altre parole, la mente esiste come meramente nominata. Ciò che è chiamato “mente” è un nome, e un nome deve venire dalla mente, deve essere designato dalla mente. Non c’è mente esistente dalla sua parte. La mente proviene dalla mente.

La mente che esiste è la mente designata, non la mente non designata. La mente che ci appare come non etichettata è un’allucinazione. Quella mente non esiste. La mente che appare essere reale dalla sua parte non esiste. Quella mente indipendente, non designata non è vera. È falsa. Non esiste una tale cosa nella realtà. Nella realtà la mente è vuota; è vuota dall’esistere dalla sua parte.

Quando un mago trasforma un bastoncino o una pietra in un bel-

l'uomo o una bella donna, usa il potere del mantra o il potere delle sostanze per ingannare i sensi delle persone del pubblico. Quando le persone che stanno guardando vedono il bell'uomo o la bella donna e iniziano a credere che ciò che appare loro è vero, la loro concezione è errata. Perché è una concezione errata? Perché quel bell'uomo o bella donna che la loro mente percepisce, o in cui crede, non esiste. Un bell'uomo o una bella donna appare al pubblico, i cui sensi sono stati alterati dal potere dei mantra o da sostanze, ma non esiste. Appare ma non esiste.

Il mago e anche chiunque il cui senso della vista non sia stato alterato dal potere dei mantra o da sostanze, capisce che le persone che credono nell'uomo o nella donna reali si sbagliano. Possono rendersi conto che quella concezione è sbagliata. Anche le persone stesse più tardi comprenderanno che la loro concezione è falsa. Quando scoprono da soli che era solo una trasformazione creata dal mago, vedranno che la loro precedente concezione era errata. Perché? Perché l'oggetto che credevano di avere visto non esiste. È lo stesso con la mente e l'io, o sé. Sono vuoti dall'esistere dalla loro parte.

Il modo in cui esiste un tavolo

Per dare un'idea più chiara di questo, uso spesso l'esempio più semplice di un tavolo. Sebbene questo modo di analizzare non sia la maniera corretta di meditare sulla vacuità, vi dà un'idea del corretto modo in cui meditare. Specialmente se siete principianti, vi darà una qualche idea di come il tavolo esiste nella realtà, di cosa sia il tavolo. Quando una persona all'inizio entra in questa sala, vede che c'è un tavolo qui, di fronte a me. Ma che cosa fa decidere la persona di dare il nome "tavolo" a questo particolare oggetto e non ai gradini o al trono? Che cosa fa decidere la persona di dare a questo oggetto il nome "tavolo"? Ci deve essere una ragione a monte della decisione di designarlo "tavolo". La ragione è che la persona vede prima di tutto un oggetto materiale che ha la funzione di sostenere delle cose, o di permettere che le cose vi vengano poste sopra. La prima oc-

chiata della persona diventa la ragione per etichettare “tavolo”. Questo è ciò che fa decidere la persona, fra gli innumerevoli nomi, su questo in particolare, “tavolo”.

Vedere questo oggetto che ha la funzione di sostenere delle cose è la ragione nella mente della persona per applicare il nome “tavolo”. Ci dev’essere una ragione precedente all’applicazione del nome, e la ragione è vedere la base per il nome. Vedete la base prima, poi applicate l’etichetta: “è un tavolo”. Pertanto, questo oggetto materiale che vedete all’inizio, che può avere la funzione di sostenere delle cose, non è un tavolo. È la base. Prima vedete la base, che è la ragione per cui date l’etichetta “tavolo”.

Altrimenti, se il vedere la base non viene per prima cosa, non avete nessuna ragione per etichettare il “tavolo”. Non c’è ragione nella vostra mente perché voi etichettiate questo “tavolo”, quello “gradini”, o quello “trono”. Non c’è ragione per farvi decidere di dare una particolare designazione.

Se la prima cosa che vedete è il tavolo, se vedete il tavolo prima di dare il nome “tavolo”, non ci sarebbe nessuna ragione di etichettare “tavolo”. Dal momento che è già tavolo, perché etichettare “tavolo” sul tavolo? Non ci sarebbe nessuna ragione di farlo.

Per esempio, quando i genitori chiamano il loro bambino Jeff, mettono un nome a qualcosa che non è Jeff. Etichettare “Jeff” su qualcosa che non è Jeff ha un senso. Ma se la base, gli aggregati, fossero già Jeff, non ci sarebbe scopo nell’etichettare “Jeff” su Jeff. Dovreste nuovamente etichettare “Jeff” su Jeff; poi di nuovo dovreste etichettare “Jeff” su Jeff; ciò non avrebbe fine.

Questo è un ragionamento logico usato nell’analisi in quattro punti. ² il primo di questi quattro punti è accertare l’oggetto che deve essere negato. Il secondo punto è quello di accertare la pervasione, che se qualcosa esiste dovrebbe esistere o come una cosa sola con la propria base oppure separatamente dalla propria base. Se l’”io” è veramente esistente, deve esistere o come una stessa cosa con gli aggregati o separatamente da essi.

Se l’”io” è una stessa cosa con gli aggregati, sorgono diversi er-

tori. L'”io” è il ricevente e gli aggregati, questo corpo e mente, sono ciò che è ricevuto. Quindi, il ricevente e ciò che è ricevuto diventerebbero, allora, una cosa sola. In altre parole, l'”io”, il possessore, e gli aggregati, ciò che è posseduto, diventerebbero uno. In questo modo non c'è maniera che il possessore e ciò che è posseduto diventino uno. Devono essere diversi.

Comunque, se prima vedete il tavolo, che ragione avete di nominarlo “tavolo”? Non c'è ragione di chiamare “tavolo” ciò che è già un tavolo. Non ha significato, non ha scopo. Normalmente vedete la base e poi dite: “vedo il tavolo”. Per vedere il tavolo, dovete vedere prima la base del tavolo. Altrimenti, non c'è ragione per dire: “vedo il tavolo”. Vedendo la base, questo oggetto su cui potete mettere delle cose, poi designate “vedo il tavolo” e credete in quell'etichetta. Vedendo la base di questi gradini dite, “vedo i gradini”, e vedendo la base di questo trono dite “vedo questo trono”. Vedendo un oggetto particolare e la particolare funzione che compie, voi allora etichettate “vedo il tavolo”, “vedo i gradini”, o “vedo il trono”.

Prima viene il vedere la base. Questa cosa che svolge la funzione di sorreggere delle cose non è il tavolo. Questa cosa su cui salite non è il gradino. Questa cosa su cui vi sedete non è il trono. La cosa che assolve la funzione di sorreggere le cose è la base per essere etichettata “tavolo”. Questo è un punto su cui meditare per scoprire cosa è il tavolo. Dal momento che usate questa base come ragione per etichettare “tavolo”, non è il tavolo, così come questi non sono gradini e questo non è il trono.

Anche da questa analisi, potete vedere che il tavolo e la base che deve essere etichettata “tavolo”, i gradini e la base che deve essere etichettata “gradini” e il trono e la base che deve essere etichettata “trono”, sono diversi. Essi non esistono nel modo in cui normalmente pensiamo che esistano, cioè che questa cose concreta sono il tavolo, i gradini e il trono.

Un altro punto è che parlate delle parti di un tavolo. Quando dite “le parti di un tavolo”, significa che le parti di un tavolo non sono il tavolo. Questo piano non è il tavolo, questa gamba non è il tavolo,

quest'altra gamba non è il tavolo, quella gamba non è il tavolo e quell'altra gamba non è il tavolo. Anche solo dal linguaggio, potete capire che parlare di "parti del tavolo" significa che non sono il tavolo.

Anche l'intero gruppo di queste parti raccolte insieme non è il tavolo. Cos'è? È la base per essere etichettato "tavolo". Nessuna di quelle parti è il tavolo, e nemmeno l'intero gruppo di tutte le parti è il tavolo. È chiaro.

Un altro punto è che il tavolo non è da nessuna parte su questa base. Non c'è alcun tavolo qui, lì o là. Non c'è alcun tavolo su questa base.

Il primo punto è che la base non è il tavolo. Quando entrate nella stanza, come fate ad applicare nomi alle cose? Potete vedere che la ragione che usate per applicare un nome a qualcosa, non è quella cosa. Usate il vedere la base del tavolo come la ragione per designare "tavolo", ma questo oggetto che può essere usato per metterci sopra le cose non è il tavolo. Voi applicate quel nome "tavolo" dopo avere visto la base. È chiaro che la base e il nome sono diversi.

Il secondo punto è che nessuna delle parti del tavolo è il tavolo. E nemmeno l'intero insieme delle parti del tavolo è il tavolo. È la base che assume l'etichetta "tavolo". Diventa ora più chiaro che il tavolo è diverso dalla sua base.

Il terzo punto è che non potete trovare il tavolo da nessuna parte su questa base. Ma questo non significa che non vi sia alcun tavolo in questa stanza; non significa che il tavolo non esiste. Il tavolo esiste in questa stanza – ci sono veramente molti tavoli qui in questa stanza. Non c'è "tavolo" qui su questo, ma c'è un tavolo in questa stanza. Questo rende chiaro cosa sia il tavolo. Non è questa la maniera corretta di meditare sulla vacuità, perché questo modo di ricercare il tavolo è in rapporto al tavolo meramente designato e non considera il tavolo veramente esistente. Non abbiamo scalfito l'oggetto da negare – il tavolo veramente esistente – che andrebbe compreso essere vuoto. Pertanto, secondo Lama Tzong Khapa e molti altri grandi *pandita*, questo non è il modo corretto di analizzare.

In questo modo di analizzare, quando cercate il tavolo fra tutte le

sue parti, trovate che nessuna delle parti è il tavolo, e nemmeno l'intero insieme di parti è il tavolo, bensì è la base che viene etichettata tavolo. Ma ciò non significa che il tavolo non esista. Il tavolo esiste. Quindi, cos'è quel tavolo? Poiché vediamo questo oggetto che assolve la funzione di sorreggere delle cose, noi designiamo meramente "tavolo" e crediamo che sia un tavolo. Poiché questo oggetto è qui in questa stanza, crediamo che ci sia un tavolo nella stanza. Vedendo questo oggetto crediamo "vedo un tavolo". È un concetto. Vedendo questo oggetto in questa stanza, applichiamo la mera designazione: "è un tavolo". Ci fermiamo a quello; siamo soddisfatti solo con quello. Non c'è un tavolo da nessuna parte su questa base, ma c'è un tavolo in questa stanza.

Potete vedere ora che il modo in cui il tavolo esiste è *estremamente* sottile. Quando analizzate realmente cosa è il tavolo, è *estremamente* sottile. Non è che il tavolo sia non esistente, ma è *come* se fosse non esistente. Non è inesistente perché potete costruire il tavolo, usare il tavolo, rompere il tavolo. Se fabbricate questa base, credete "ho fatto un tavolo"; voi semplicemente credete "ho fatto un tavolo". Se usate il tavolo, voi credete "sto usando il tavolo". E se rompete il tavolo credete "ho rotto il tavolo".

Il tavolo non è non esistente, ma non è la cosa concreta che noi normalmente pensiamo che sia. Normalmente pensiamo il tavolo come un oggetto concreto che è una sola cosa con la sua base. Non possiamo separare la base e l'etichetta "tavolo". C'è qualcosa di concreto qui. Quindi questa non è il tavolo. Non c'è un tavolo su questa base, ma c'è un tavolo nella stanza.

Potete vedere adesso come il tavolo sia completamente vuoto. Non ha esistenza dalla sua parte. Da questo potete farvi un'idea di come il tavolo esista. È estremamente sottile.

Dopo questa analisi, sapete che nessuna delle parti è il tavolo, e nemmeno l'insieme delle parti è il tavolo. Non c'è tavolo da nessuna parte qui su questa base, ma c'è un tavolo in questa stanza. Analizzando così, vedete che il modo in cui il tavolo esiste è estremamente sottile, ma quando cercate cosa vi appare, trovate che un tavolo reale,

concreto è lasciato là, una cosa sola con la sua base. Questo è ciò che è chiamato *l'oggetto che deve essere confutato*. Quel tavolo reale, che appare dalla sua parte, quel tavolo realmente esistente, quel tavolo indipendente, è l'oggetto che deve essere confutato. Quella cosa concreta lasciata là è l'oggetto che va negato, ed è un'allucinazione. In realtà, esso è completamente vuoto.

Questa è la corretta maniera di meditare sulla vacuità del tavolo. Riconoscendo che il tavolo vi appare come indipendente, non etichettato, reale dalla sua parte, allora voi cercate quel tavolo per vedere se esiste o no. Quando non lo trovate e vedete che è vuoto, in quel momento vedete la vacuità, o natura ultima, del tavolo. Vedendo la natura ultima del tavolo, che è completamente vuoto dall'esistere dalla sua parte, come risultato poi comprendete la realtà convenzionale del tavolo, che il tavolo esiste come mero nome, essendo meramente designato dalla mente. Questa è l'originazione dipendente sottile.

La quarta delle quattro scuole di filosofia buddhista, la Madhyamaka, ha due divisioni: Svatantrika e Prasangika. Questa è la visione Prasangika dell'originazione dipendente sottile del tavolo, la realtà convenzionale del tavolo: il tavolo esiste come mero nome, essendo meramente designato dalla mente.

Come esiste Zopa

Allo stesso modo, questo corpo non è Zopa e questa mente non è Zopa. Nessuno di questi cinque aggregati – forma, sensazione, discriminazione, fattori di composizione o coscienza – è Zopa. Nemmeno l'insieme di questi aggregati è Zopa: esso è la base dell'etichetta "Zopa". Non potete trovare Zopa da nessuna parte sulla base dell'insieme di questi aggregati, nell'associazione di questo corpo e di questa mente. Ma non significa che non ci sia alcun Zopa. Zopa esiste in questa sala. Non c'è nessuna ragione per cui Zopa è in questa sala, eccetto quella che questi aggregati, questo corpo e questa mente, siano qui in questa sala. Questa è la sola ragione per cui crediamo

che Zopa sia in questa sala. Di nuovo, cosa sia Zopa è estremamente fine, estremamente sottile.

Come esiste l'io

È lo stesso con l' "io", che è la cosa principale che dovremmo capire. Il nostro corpo non è l'io; così come la nostra mente non lo è – l'associazione di corpo e mente è la base che viene etichettata "io". Quando diciamo "il mio corpo e la mia mente" o "i miei aggregati", possiamo vedere che l'io è il possessore ed essi sono ciò che è posseduto. È chiaro anche da questo che essi non sono l'io. Il nostro corpo non è l'io; la nostra mente non è l'io. Nessuno di questi aggregati è l'io; nemmeno l'insieme degli aggregati è l'io. Comunque non significa che non ci sia un "io". L'io è in questa sala, ma non c'è nessuna ragione per credere questo, eccetto quella che la base, gli aggregati, sono in questa sala ora. Se qualcuno chiedesse: "Dove sei?" noi risponderemmo: "Sono negli Stati Uniti, a New York, alla Columbia University, nella sala", ma la sola ragione che avremmo per dire questo sarebbe che i nostri aggregati sono qui negli Stati Uniti, a New York, in questa sala della Columbia University. Solo per questo noi crediamo: "Siamo qui in questa sala".

L'io che esiste non è nient'altro che quanto viene meramente designato dalla mente in dipendenza dagli aggregati. Questo è tutto.

Dalla nascita, dal mattino alla sera, l'io che ci appare e in cui crediamo è completamente contraddittorio con la sua realtà. L'io che esiste è completamente diverso da ciò che ci appare e che percepiamo. L'io che esiste non è l'io che ci appare e in cui crediamo. È lo stesso rispetto al tavolo e agli altri esempi. La loro realtà è qualcos'altro rispetto a ciò che normalmente ci appare e in cui normalmente crediamo.

L'io è completamente vuoto dall'esistere dalla sua parte. Non c'è un io reale (nel senso di un io esistente dalla sua parte), non c'è un io indipendente, un io non designato. Quando qualcuno ci critica, noi pensiamo di solito che stia veramente ferendo questo io, che è un

io reale esistente dalla sua parte. Allora ci arrabbiamo con quella persona e vogliamo danneggiarla. Quando qualcuno ci loda, pensiamo che stia lodando questo io reale, che è qualcosa di reale esistente dalla sua parte. Allora ci esaltiamo e ci attacchiamo a quella persona. Desideriamo aiutarla, ma non l'altra persona che ci ha criticati.

In realtà, questo io reale è come qualcosa in un sogno. Non esiste. Siamo sempre coinvolti con questo io e preoccupati che qualcuno lo possa ferire: "Il mio amico potrebbe abbandonarmi" o "questa persona potrebbe ferirmi". Comunque, l'oggetto che ci appare e in cui crediamo non esiste. Quell'io reale, l'io esistente dalla sua parte, è una completa allucinazione. È completamente vuoto.

Dobbiamo pensare alla realtà di come l'io esiste; dobbiamo pensare alla sottile originazione dipendente o vacuità dell'io (che vuole dire la stessa cosa). Pensare alla vacuità dell'io porta a comprendere che l'io è un'originazione dipendente; pensare che l'io è un'originazione dipendente, meramente designato dalla mente in dipendenza degli aggregati, ci permette di vedere che l'io è vuoto.

Quando diventiamo consapevoli che l'io è un'originazione dipendente o che l'io è vuoto, quando qualcuno ci critica è come se qualcuno che ci criticasse in un sogno. Non c'è alcun soggetto che viene danneggiato e non c'è oggetto, qualcosa che danneggia. Sebbene queste cose appaiano, dal momento che non esistono, non c'è ragione di arrabbiarsi o nell'aver la mente insoddisfatta dell'attaccamento. Non c'è ragione di avere così tanto attaccamento, o collera o ignoranza. Non c'è ragione di avere la concezione di vera esistenza, il falso concetto che crede che ci sia un io indipendente, un io non designato, un io veramente esistente.

Cosa è l'io? L'io è un'originazione dipendente; esiste in dipendenza dalla sua base – gli aggregati – e dalla mente che li etichetta. Pertanto l'io è vuoto di esistenza dalla sua parte. Questa è la realtà dell'io.

Comprendendo questa natura ultima dell'io, eliminiamo il concetto sbagliato che l'io, che è designato, abbia un'esistenza dalla sua parte, come appare avere, e si afferra a quella come vera. Questo pen-

siero è una concezione errata perché l'oggetto in cui esso crede non esiste.

Quando le persone nel pubblico scoprono che il bell'uomo o la bella donna che sono apparsi loro e nei quali credevano è una trasformazione del mago, scoprono allora che ciò in cui credevano in precedenza era sbagliato. Il loro concetto secondo cui quell'uomo o quella donna sono veri si interrompe.

Ugualmente, comprendendo la natura ultima dell'io e sviluppando questa saggezza, eliminiamo l'ignoranza che crede nella vera esistenza. Eliminando questa ignoranza e il seme di questa ignoranza, eliminiamo tutte le altre afflizioni che sorgono da essa: attaccamento, collera e il resto delle sei afflizioni radice e anche delle venti afflizioni secondarie.³ Tutte quelle afflizioni mentali e quel karma sono rescissi. Dal momento che la vera causa di sofferenza è stata sradicata, tutta la vera sofferenza cessa: la sofferenza infernale del calore e del freddo, la sofferenza degli spiriti famelici della fame e della sete, la sofferenza animale di essere stupidi e di essere mangiati da altri animali, la sofferenza umana di rinascita, invecchiamento, malattia e morte, e tutta la sofferenza dei *deva*. I *deva* che sono dèi mondani sperimentano la sofferenza dei segni della morte, e così via, e gli esseri dei reami di Forma e Senza forma sperimentano la sofferenza composta pervasiva, la sofferenza di essere sotto il controllo delle afflizioni e del karma. Tutte queste sofferenze cessano.

Dal momento che non c'è causa della sofferenza rimasta all'interno della nostra coscienza, né ignoranza e nemmeno il seme di quella, è impossibile per la sofferenza sorgere di nuovo. In questo modo otteniamo la felicità ultima della liberazione. Con questa saggezza, pratichiamo poi bodhicitta, l'abile metodo del Mahayana. Praticando metodo e saggezza insieme, ci impegniamo nella pratica delle sei perfezioni e poi otteniamo l'illuminazione. Possiamo fare questo più velocemente praticando i mezzi abili del tantra. Sviluppando la

³ Per una descrizione delle sei afflizioni radice e delle venti afflizioni secondarie, si veda *Meditazione sulla vacuità*, ILTK Edizioni, pagg.

saggezza e praticando i mezzi abili del tantra, possiamo raggiungere l'illuminazione in una sola vita, e praticando insieme la saggezza speciale e i più potenti mezzi abili del Tantra dello Yoga Supremo, metodo e saggezza unificati, possiamo raggiungere l'illuminazione non solo in una vita, ma nel breve tempo di una vita di questa epoca degenerata,⁴ in pochi anni.

Trasmissione orale

[Rinpoce dà la trasmissione orale della preghiera del Lam rim, *Il Fondamento di tutte le buone qualità*, in tibetano]

Ricevere la trasmissione di questa preghiera del Lam rim lascia nella vostra coscienza un'impronta per lo sviluppo dell'intero sentiero graduale per l'illuminazione. Comunque, per ottenere realizzazioni e sviluppare pienamente il sentiero nella vostra mente, dovete avere il sostegno delle benedizioni, dell'aiuto e della guida di speciali divinità. Questo richiede che voi facciate la recitazione-meditazione di queste divinità, e per questo avete bisogno di ricevere la trasmissione dei loro mantra.

Per primo vi darò il mantra di Avalokiteshvara, il Buddha della Compassione, che aiuta a sviluppare specialmente la realizzazione dell'amorevole gentilezza, compassione e bodhicitta.

[Rinpoce dà la trasmissione orale di OM MANI PADME HUM].

Ora, per sviluppare la saggezza, dovete recitare il mantra di Manjushri, l'incarnazione della saggezza di tutti i Buddha.

[Rinpoce dà la trasmissione la trasmissione orale di OM AH RA PA TSA NA DHIH].

Ora, per pacificare gli ostacoli al successo della vostra pratica e

⁴ Un'epoca degenerata (Skt: *kalijuga*) ha cinque caratteristiche: una vita breve, scarsi mezzi di sussistenza, afflizioni mentali, forti visioni errate e deboli esseri senzienti.

per pacificare in generale tutti gli ostacoli per ottenere successo e felicità in questa vita e in quelle future, e per ottenere la felicità ultima dell'illuminazione, dovete recitare il mantra di Vajrapani, che pacifica ostacoli come malattie e danni causati dagli spiriti e purifica il karma negativo. Alcune persone sono guarite anche dal cancro facendo la meditazione-recitazione di Vajrapani. È molto potente e molto efficace per curarsi. Vajrapani, la personificazione del potere di tutti i Buddha, ha vari aspetti; questo è il mantra di Vajrapani-Hayagriva-Garuda.

[Rinpoce dà la trasmissione orale di OM VAJRAPANI HAYAGRIVA GARUDA HUM PHAT].

Recitare il mantra del gentile, compassionevole Buddha Sakya-muni una volta sola purifica 84.000 eoni di karma negativo. Per favore ripetete questa preghiera e mantra.

[Rinpoce dà la trasmissione orale di *Lama tonpa chom den de...* e TAYATHA OM MUNE MUNE MAHAMUNAYE SVAHA].

Per favore dedicate pensando: “Devo liberare tutti gli esseri senzienti da tutta la loro sofferenza e dalle sue cause e condurli alla piena illuminazione. Per fare questo, raggiungerò l'illuminazione. Perciò dedico tutti i miei meriti per ottenere l'illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti”.

Grazie molte. Non ho spiegato le parti correlate all'AIDS e alle diverse pratiche di trasformazione del pensiero⁵. Comunque ci sono molti libri sulla trasformazione del pensiero, come *Trasformare i problemi in felicità* e *La trasformazione del pensiero in sette punti*. Chiunque voglia praticare la trasformazione della mente dovrebbe leggere quei libri e applicare gli insegnamenti che contengono per trasformare i problemi in felicità e raggiungere l'illuminazione per il beneficio di

⁵ La conferenza alla Columbia University era originariamente intitolata “Trasformare i problemi”.

tutti gli esseri senzienti, liberandoli da tutte le sofferenze, recando loro felicità e conducendoli all'illuminazione.

La conclusione è, come ho detto, che ogni cosa viene dalla mente. L'io, il tavolo e così via – ogni cosa deriva dalla nostra mente. Anche i nostri problemi vengono dalla nostra mente. Potete anche capire che la radice dell'intero samsara, di tutti i problemi, di tutte le sofferenze è la concezione di vera esistenza. La concezione di un "io" veramente esistente, di un "io" esistente dalla propria parte è la radice di tutti i problemi e sofferenze. Per sottrarsi alla sofferenza, abbiamo bisogno di eliminare questa radice, e per tale ragione abbiamo bisogno di capire la vacuità, o natura ultima, dell'io. Ciò è l'essenza di questo discorso.

Grazie molte, pregherò per ognuno di voi. Grazie.

Columbia University, New York, 7 settembre 1990

CAPITOLO 3

***Lam rim* e meditazione sulla vacuità**

L'essenza dell'insegnamento del Buddha è costituita dalle quattro Nobili Verità, che sono contenute in questa strofa:

Non commettere alcuna azione non virtuosa,
compi solo perfette azioni virtuose,
sottometti la tua mente completamente –
Questo è l'insegnamento del Buddha. ⁶

Meditazione sull'impermanenza

L'essenza di ciò che dice la strofa⁷ successiva è di ricordare come il

⁶ Questa strofa è tratta da *Praise to Shakyamuni Buddha*, una preghiera recitata spesso prima degli insegnamenti buddhisti. Vedi *Essential Buddhist Prayers*, volume I, pp. 73–76.

⁷ Questo verso, da *The Vajra Cutter Sutra*, è anch'esso contenuto in *Praise to Shakyamuni Buddha*. Invece di recitare la reale strofa, Rinpoce la usa spesso come base per la meditazione sull'impermanenza e sulla vacuità. Comunque è così: “Una stella, un inganno visivo, la fiamma di una lampada, un'illusione, una goccia di ru-

sé, l'azione, l'oggetto, l'amico, il nemico, l'estraneo, il nostro corpo e i nostri possedimenti sono di natura transitoria. Cambiano ogni secondo per cause e condizioni e, per questo, possono finire in ogni momento. Non conviene pertanto arrabbiarsi, avere la mente insoddisfatta dell'attaccamento o far sorgere concezioni errate, come il concetto di permanenza. Credendo a queste cose, che sono di natura transitoria, come qualcosa di diverso da quello che veramente sono, è il problema fondamentale della vita, la sofferenza fondamentale della vita.

Essere consapevoli della natura del sé, dell'azione, dell'oggetto e queste altre cose porta tranquillità nella nostra mente; protegge la nostra mente, ci protegge dalle affezioni mentali e dalle azioni, o karma, che danneggiano noi e anche gli altri esseri senzienti.

Quando viviamo la nostra vita con il concetto di permanenza e altre concezioni errate, guardiamo alle cose in un modo che è contraddittorio alla realtà, un modo in cui non esistono. Vivere così, porta confusione e migliaia di problemi nella nostra vita; è vivere in uno stato di confusione.

La meditazione sull'impermanenza nella vita di ogni giorno – in altre parole, la consapevolezza della realtà di queste cose – è essenziale. È la base per la felicità e la pace della mente e la protezione migliore per la nostra vita.

Meditazione sulla vacuità

In aggiunta alla meditazione sull'impermanenza, dobbiamo meditare anche sulla vacuità.

Ora, quando diciamo “sto ascoltando il Dharma”, stiamo etichettando ciò che “io sto facendo” in dipendenza da ciò che i nostri aggregati, l'insieme del nostro corpo e della nostra mente, stanno fa-

giada, o una bolla, un sogno, il lampo di un fulmine, una nuvola – vedi le cose condizionate come tali!” Vedi www.fpmt.org/teachers/zopa/advice/vajracuttersutra.asp.

cendo. Pensando ai nostri aggregati e a quello che stanno facendo, noi etichettiamo “sto ascoltando il Dharma”. Se i nostri aggregati sono seduti su una sedia, diciamo “sono seduto su una sedia”. Quando pensiamo all’io, sentiamo la parola “io” o parliamo dell’io”, mettiamo l’etichetta “io” sui nostri aggregati.

Quando l’io compie l’azione di ascoltare gli insegnamenti, siccome la nostra mente presta attenzione alle parole, noi designiamo “sto ascoltando gli insegnamenti”. È lo stesso con l’oggetto, gli insegnamenti. L’etichetta “insegnamenti” è designata sulle parole che sentiamo, che furono insegnate dal Buddha. Quando pensiamo al nostro nemico o diciamo o sentiamo la parola “nemico”, di nuovo esso è designato; abbiamo etichettato qualcuno come essere il “nemico”. Quando pensiamo a un nostro amico, applichiamo l’etichetta “amico”. Applichiamo anche l’etichetta “estraneo” agli aggregati di qualcuno che non conosciamo.

Quando vediamo i nostri possedimenti, nuovamente applichiamo l’etichetta “possedimenti” in dipendenza da quella base specifica. È lo stesso con il nostro corpo: quando pensiamo al nostro corpo o sentiamo la parola “corpo”, di nuovo è un nome che abbiamo designato sulla base di un torso con degli arti e una testa. In dipendenza di quella base noi etichettiamo “corpo”.

Dal mattino alla sera, non importa quello che pensiamo, di cosa parliamo o che cosa sentiamo, stiamo pensando, sentendo o parlando di nomi. Etichettiamo le cose ogni volta che pensiamo. Ogni volta che abbiamo una conversazione al lavoro o a casa, stiamo costantemente applicando nomi. Ogni volta che pensiamo a qualcosa, pensiamo a delle etichette, che sono designate.

Prendete, per esempio, l’oggetto che chiamiamo “orologio”. Ogni parte dell’orologio ha un’etichetta. Ogni etichetta è applicata a un’altra etichetta, che è applicata a un’altra etichetta, che è applicata a un’altra etichetta e così giù fino agli atomi – e anche l’atomo è un’etichetta che è meramente designata su un’altra etichetta. Gli atomi sono costituiti da particelle, così come menzionato nel Madhyamaka Prasangka, una delle quattro scuole filosofiche, e come è stato sco-

perto più recentemente dalla scienza moderna.

Un'etichetta è posta su un'altra etichetta, che è messa su un'altra etichetta e così via fino agli atomi e alle loro particelle costituenti. Dal momento che l'orologio è solo una pila di etichette, perché lo vediamo così concreto?

Tutto – samsara e nirvana, sofferenza e felicità, le cose di cui parliamo dal mattino alla sera – è etichettato. Ogni cosa viene dalla mente, è designata dalla mente.

Possiamo capire che un orologio esiste in dipendenza dalla base specifica che assolve la funzione di scandire il tempo e dal pensiero che lo etichetta “orologio”. Un orologio non è indipendente; non esiste dalla sua parte. Un orologio è un'originazione dipendente. Esiste in dipendenza da una base che assolve la particolare funzione di scandire il tempo e dalla mente. Perciò un orologio è completamente vuoto di esistenza dalla propria parte.

Un orologio non esiste da là, dalla parte dell'orologio, ma dalla parte della mente. Nella visione della mente, ciò che percepisce, c'è un orologio. Quando sentiamo “orologio”, significa un'originazione dipendente. Un orologio esiste in dipendenza da queste due cose – la base appropriata e la mente che etichetta “orologio”. Quando sentiamo “orologio”, significa qualcosa che è stato meramente designato su una base dalla mente. L'orologio stesso è un'originazione dipendente, qualcosa designato dalla mente. È lo stesso con l'io. Di nuovo, “io” significa un'originazione dipendente. L'io esiste in dipendenza dagli aggregati e dal pensiero che li etichetta “io”. Quando sentite “io”, significa un'originazione dipendente, qualcosa di etichettato, o meramente designato dalla mente. Dal momento che “io” è un'etichetta, viene dalla mente. Perciò l'io è vuoto di esistenza dalla sua parte.

È lo stesso con tutti i diversi oggetti dei sensi: forme, suoni, odori, sapori e oggetti tangibili. Di nuovo, essi non sono altro che ciò che è meramente designato in dipendenza dalla loro base. Quello che è chiamato “forma” è ciò che è etichettato in dipendenza da una base che ha colore e forma ed è un oggetto del senso della vista. In di-

pendenza da quella base specifica, “forma” è meramente designata. Riguardo al suono è lo stesso: “suono” è meramente designato dalla mente su quel particolare fenomeno che il senso dell’udito è in grado di percepire.

Forme, suoni, odori, sapori, oggetti tangibili – sono tutti meramente designati dalla mente in dipendenza dal fatto di diventare oggetti di specifici sensi. Non esiste qualcosa come le vere forme, i veri suoni, i veri odori, i veri sapori o i veri oggetti tangibili dalla loro parte. Sono completamente vuoti. Quello che esiste è solo ciò che è meramente designato dalla mente, ciò che viene dalla mente. Questi fenomeni esistono, ma quegli altri fenomeni *veri* non esistono. Forme, suoni, odori, sapori e oggetti tangibili che ci appaiono come se non avessero nulla a che fare con la nostra mente, come veri dalla loro parte, sono complete illusioni, o allucinazioni. Tutto il samsara e il nirvana, tutto quello di cui blateriamo dal mattino alla sera esiste in questo modo. Tutte queste cose sono vuote dall’esistere dalla loro parte. Ciò che esiste è ciò che è scaturito dalla nostra mente, ciò che è meramente designato dalla nostra mente.

Praticare il buon cuore

È estremamente importante praticare bodhicitta, o l’altruismo, per ottenere la felicità per voi stessi e specialmente per ottenere la completa felicità per tutti gli esseri senzienti.

Per generare la realizzazione di bodhicitta, la porta del sentiero Mahayana per l’illuminazione, dobbiamo generare la realizzazione preliminare della rinuncia all’intero samsara. Per generare la rinuncia all’intero samsara dobbiamo generare prima la rinuncia a questa vita, eliminare l’afferrarsi a questa vita. L’attaccamento mondano, che si afferra a questa vita, è il maggior ostacolo che impedisce alle nostre azioni di corpo, parola e mente di diventare Dharma. Dobbiamo liberarci da questa preoccupazione mondana, che si aggrappa non solo alla nostra felicità personale, ma anche alla felicità di questa vita; dobbiamo liberarci da questo pensiero mondano, che è la base di tutti i

problemi che sperimentiamo nella vita quotidiana. Questo attaccamento è il maggiore ostacolo alla pratica del Dharma e la base di tutta la confusione. Per superare questo ostacolo dobbiamo meditare sul sentiero graduale della persona di capacità inferiori.

Se non c'è compassione nella nostra mente, ciò che possediamo è la mente egoista. La collera, la mente insoddisfatta dell'attaccamento, la gelosia e tutte le altre afflizioni mentali, a quel punto sorgono per causa sua. L'egoismo ostacola anche lo sviluppo della nostra saggezza, l'eliminazione dell'ignoranza. In dipendenza dall'egoismo, noi seguiamo anche l'ignoranza.

Senza buon cuore e compassione, gli altri pensieri danneggiano noi e gli altri esseri senzienti. Dalla nostra nascita fino ad ora, quando non abbiamo praticato l'amorevole gentilezza e la compassione, quando la nostra mente è stata sotto il controllo dell'egocentrismo e delle altre afflizioni mentali, abbiamo danneggiato molto gli altri esseri senzienti. Quando la nostra mente non è stata paziente o compassionevole in modo naturale, abbiamo danneggiato molti altri esseri senzienti anche in questa vita, a iniziare dalle persone e dagli animali che ci stanno intorno.

Se avessimo eliminato completamente queste afflizioni mentali nel passato, non ci sarebbe ragione per esse di sorgere in questa vita, nessuna ragione per essere nati portandocene dentro. È perché non li abbiamo eliminati nelle nostre vite passate che siamo nati con questo egoismo, questa attitudine egocentrica e altre afflizioni mentali. Da vite senza inizio non abbiamo eliminato l'egoismo, l'ignoranza, la collera, l'attaccamento o ogni altra afflizione mentale, e con quei pensieri abbiamo danneggiato non solo noi stessi, ma anche tutti gli altri innumerevoli esseri senzienti. Se non facciamo nulla per cambiare le nostre disposizioni mentali in questa vita, mentre abbiamo questa perfetta rinascita umana, se non facciamo qualcosa per eliminare queste afflizioni mentali, la stessa cosa accadrà anche nelle nostre vite future. Di vita in vita, continuamente, danneggeremo noi stessi e anche gli altri esseri senzienti.

Se abbiamo il buon cuore, la compassione per gli altri esseri sen-

zienti, essi non subiscono del male da noi, a iniziare dalla nostra famiglia, le persone più vicine, coloro con cui viviamo, mangiamo, lavoriamo e abbiamo a che fare nella nostra vita quotidiana. Se abbiamo il buon cuore, a iniziare dalla nostra famiglia fino a includere gli altri esseri senzienti, nessuno viene danneggiato da noi e tutti ricevono la felicità. Non ricevendo del male da noi, ciò che ottengono è la pace. Questa pace dipende da noi.

In più, avendo la compassione nella nostra mente, oltre a non danneggiare gli altri, li beneficiamo, liberandoli dalla sofferenza e portando loro felicità. Questo è il risultato dell'essere compassionevoli: beneficiamo gli altri con le nostre azioni.

Se abbiamo il buon cuore, tutti gli altri ricevono pace e felicità; se non abbiamo il buon cuore, se non cambiamo il nostro comportamento, ma lasciamo che la nostra mente cada sotto il controllo dell'egoismo e delle altre affezioni mentali, ognuno viene danneggiato da noi, a cominciare dagli esseri senzienti più vicini per estendersi a tutti gli esseri senzienti.

Perciò, siamo totalmente responsabili della felicità di tutti gli esseri senzienti. Ognuno di noi è totalmente responsabile per la pacificazione delle sofferenze di tutti gli esseri senzienti e per procurare a tutti loro la felicità temporanea e, specialmente, quella ultima.

Non importa se il resto della nostra famiglia pratica o no la compassione. Non importa nemmeno se ci odiano e ci danneggiano soltanto. Non importa, nemmeno se milioni di persone nel nostro paese ci odiano e ci danneggiano soltanto. Anche se ogni essere senziente ci odia e ci danneggia soltanto, non dobbiamo deprimerci troppo, perché siamo una sola persona. Anche se soffriamo, anche se siamo nati negli inferni, dal momento che siamo una sola persona, non c'è ragione per essere depressi. Anche se otteniamo la liberazione, la felicità ultima per noi stessi, non dobbiamo esaltarci troppo perché siamo solo una persona, un solo essere senziente.

Comunque, se noi, una sola persona, non abbiamo alcuna compassione nel nostro cuore, esiste il pericolo che possiamo danneggiare innumerevoli altri esseri senzienti. Questo è assai più

terrificante. È accaduto numerose volte nel mondo che una persona abbia ucciso milioni di persone. Non praticando la pazienza, non sviluppando il buon cuore, una persona può fare un danno enorme a milioni di persone, senza contare gli animali nell'oceano o sulla terra che sono feriti o uccisi.

Se noi stessi non pratichiamo il buon cuore, c'è il pericolo di danneggiare innumerevoli altri esseri senzienti. Per noi, una sola persona, praticare per prima cosa il buon cuore è cruciale. È così importante per gli altri esseri senzienti. È importante per la persona con cui viviamo e ancora più importante se ci sono cinque e dieci altre persone nella nostra famiglia. Per i milioni di persone nel vostro paese diventa anche più importante che noi sviluppiamo il buon cuore. Ed è anche più importante per gli innumerevoli esseri umani, esseri infernali, spiriti famelici, animali, asura e deva. Dal momento che gli esseri senzienti sofferenti sono innumerevoli, il bisogno di ogni singola persona di praticare il buon cuore diventa della massima importanza.

Dobbiamo sviluppare il buon cuore. Dobbiamo generare l'altruismo verso gli altri esseri senzienti. Nelle nostre azioni dobbiamo smettere di danneggiare gli altri e anzi dobbiamo beneficiarli. Anche se non possiamo beneficiarli, almeno non dovremmo danneggiarli. La pratica minima, di base, è di non danneggiare gli altri esseri senzienti. Se non possiamo evitare di danneggiare gli altri esseri senzienti, non rimane più alcuna pratica spirituale, nessuna pratica di Dharma.

Livelli di beneficio

Sulla base del non danneggiare gli altri, noi allora li beneficiamo. Beneficiare gli altri esseri senzienti non significa essere causa della loro temporanea felicità fisica e mentale di questa vita. È più importante essere la causa per la felicità a lungo termine degli altri, della felicità nelle loro vite future. Portare loro questo beneficio è più importante perché dura un tempo incredibilmente lungo, fino a quando esauri-

scono la sofferenza ciclica di morte e rinascita generando il rimedio del sentiero nella loro mente. Fino ad allora devono rinascere e morire, sperimentando la sofferenza continuamente. Dobbiamo procurare agli altri questo beneficio a lungo termine, la felicità nelle loro vite future, che è più importante che causare loro il benessere e la felicità temporanei in questa vita.

Più importante di procurare loro semplicemente la felicità in tutte le loro vite future è porre fine completamente alla loro sofferenza e alle sue cause – le affezioni mentali e il karma – e portare loro la felicità ultima. Questa felicità ultima è più importante della precedente, che comporta portare loro il piacere samsarico temporaneo. Non importa quanto piacere temporaneo procuriamo agli altri, non c'è fine. Essi creeranno il samsara continuamente fino a che non rimuoveranno le cause – affezioni mentali e karma – inclusa l'ignoranza che non conosce la natura ultima dell'io, degli aggregati, della mente e degli altri fenomeni. Finché non elimineranno le loro affezioni mentali, continueranno a produrre karma e a creare samsara continuamente, lasciando impronte nel loro continuum mentale per il samsara delle vite future, gli aggregati, che sono la base della rinascita, invecchiamento, malattia, morte e di tutti gli altri numerosi problemi umani. Fino a quando non genereranno il sentiero nella loro mente ed elimineranno la vera causa della sofferenza, dovranno ripetutamente sperimentare la vera sofferenza. Dal momento che dalla loro parte essi continuano a creare la causa dei problemi, questi non finiscono mai.

Se analizziamo anche la felicità temporanea che procuriamo agli altri, vediamo che è solo sofferenza. Il piacere samsarico temporaneo è etichettato “piacere” e sembra essere piacere, ma non lo è. Noi etichettiamo “piacere” una sensazione che è sofferenza e allora appare come piacere. Non è vera felicità, pura felicità. Se fosse pura felicità, tanto più noi lavoriamo per essa, quanto più dovrebbe aumentare di giorno in giorno, di mese in mese, di anno in anno. Ma non è ciò che accade – più ci lavoriamo, più il piacere decresce e il malessere si incrementa.

Pertanto, provvedere agli altri il beneficio ultimo della cessazione di tutta la sofferenza e delle sue cause è molto più importante che causare loro la felicità delle vite future.

Ora, la cosa più importante, anche più importante di questa, è condurre tutti gli esseri senzienti al perfetto stato di pace della completa illuminazione. La completa illuminazione, o buddhità, è lo stato mentale in cui tutti gli errori sono eliminati e tutte le realizzazioni si sono completate. Causare a tutti gli esseri senzienti il beneficio ultimo della completa illuminazione è la cosa più importante di tutte.

Per portare a termine questo compito di condurre tutti gli esseri senzienti alla piena illuminazione, noi per primi dobbiamo ottenere la liberazione. Per questo dobbiamo praticare il *Lam rim*, il sentiero graduale per illuminazione.

I tre tipi di persone

Il *Lam rim* presenta gli stadi del sentiero degli esseri di tre capacità. La motivazione di qualcuno che pratica il sentiero graduale dell'essere di capacità inferiore è quello di aver rinunciato completamente a questa vita, di aver completamente reciso l'afferrarsi a questa vita. Questo atteggiamento è generato dal meditare sulla perfetta rinascita umana (quanto essa sia altamente significativa e difficile da ottenere di nuovo), sull'impermanenza e sulla morte (la morte arriverà sicuramente, può avvenire in ogni momento e, al momento della morte, niente, né i nostri parenti, né la gente intorno a noi, i nostri possedimenti o il nostro corpo, può esserci di beneficio se non il Dharma), e sulla sofferenza. Se, avendo creato karma negativo, moriamo senza averlo purificato, dopo la nostra morte prenderemo nuovamente rinascita in uno dei reami inferiori, nel reame infernale, o in quello degli spiriti famelici o degli animali. Se dovessimo rinascere là, non avremmo felicità né alcuna possibilità di praticare il Dharma. Provveremo solo la peggiore sofferenza. Quindi meditiamo anche sul karma.

Generando le realizzazioni derivanti da queste meditazioni, reci-

diamo l'afferrarsi a questa vita. Lo scopo degli esseri di capacità inferiore è di ottenere la felicità nelle vite future, come un *deva* o un essere umano e, per realizzare questo scopo, la loro pratica è di prendere rifugio e proteggere il karma. La cosa più importante è proteggere il karma. Comprendiamo gli svantaggi delle dieci azioni non virtuose⁸ – quanto sono dannose e in che modo sono la causa della sofferenza – e vediamo i benefici del vivere in accordo ai voti di moralità, come l'abbandono delle dieci non virtù, che significa praticare le dieci virtù. In altre parole, proteggiamo il karma e pratichiamo la moralità per ottenere la felicità nelle prossime vite.

Gli esseri di medie capacità, sulla base della motivazione di recidere l'afferrarsi a questa vita, eliminano invece l'afferrarsi all'intero samsara, a tutte le perfezioni e felicità samsariche. Non hanno il minimo interesse nell'esistenza ciclica o nelle felicità samsariche, e generano la rinuncia all'intero samsara meditando sugli svantaggi dell'esistenza ciclica: le sofferenze generali del samsara e le sofferenze particolari dei reami dei deva e degli umani.

Il loro scopo è ottenere la liberazione personale, l'abbandono del samsara o, in altre parole, l'abbandono delle vere sofferenze e delle vere cause delle sofferenze. Per ottenere la liberazione personale, pratichiamo gli addestramenti superiori della moralità e della concentrazione, o calmo dimorare (*samatha*), e poi sulla base di questi, l'addestramento superiore della visione speciale. La pratica della persona di medie capacità è basata anche sulla pratica delle dieci virtù, come la pratica dell'essere di capacità inferiori. La differenza sta nel traguardo.

Gli esseri dalle grandi capacità, con la piena rinuncia al loro samsara, vedendolo come l'essere al centro di un fuoco, vedono come gli altri soffrono nell'esistenza ciclica e generano la grande compassione, sentendo insopportabile che altri esseri senzienti ne stiano speri-

⁸ Delle dieci azioni non virtuose, tre sono del corpo (uccidere, rubare, condotta sessuale scorretta), quattro della parola (mentire, usare parole dure, calunniare, parlare a vanvera), e tre della mente (bramosia, malevolenza, visioni errate).

mentando le sofferenze. Vedere gli altri esseri senzienti soffrire nel samsara è come vederli intrappolati nel mezzo di un fuoco. Non c'è nessuna felicità, nemmeno per un secondo. Sentono una compassione insopportabile quando vedono quanto gli altri soffrono.

La compassione che vede quanto gli altri stiano soffrendo nel samsara diviene una ragione per generare il desiderio altruistico di liberare gli esseri senzienti da tutte le loro sofferenze e dalle cause. Per essere in grado di fare questo, dobbiamo essere capaci di vedere tutti i diversi livelli mentali degli esseri senzienti. Prendete i medici, per esempio. Essi non possono curare perfettamente i pazienti se non conoscono tutte le malattie di cui soffrono e tutti i vari trattamenti che dovrebbero essere somministrati in un arco di tempo, o in una sola volta, per guarire i loro malesseri. I medici devono conoscere ogni singola diagnosi e ogni singolo trattamento per essere in grado di curare completamente ogni paziente. Se non hanno questa conoscenza, non possono curare i loro pazienti perfettamente. Allo stesso modo, noi dobbiamo capire tutti i diversi livelli della mente, le caratteristiche di ogni essere senziente e tutti i metodi diversi necessari per guidarli, liberarli da tutte le sofferenze e oscurazioni e condurli all'impareggiabile felicità della piena illuminazione. Dal momento che solo una mente onnisciente può vedere tutti questi aspetti, dobbiamo ottenere la mente onnisciente per la salvezza di tutti gli esseri senzienti, per liberarli da tutte le loro sofferenze e condurli all'illuminazione.

La compassione diventa la causa per generare bodhicitta, il desiderio altruistico di ottenere la liberazione per tutti gli esseri senzienti. Questa è la motivazione degli esseri di grandi capacità. Lo scopo degli esseri dalle grandi capacità è di ottenere l'illuminazione, o grande liberazione, per gli esseri senzienti. Per ottenere questo risultato, essi praticano il metodo della condotta del bodhisattva – le sei paramita – al di là di questo, coloro che praticano il tantra praticano anche il Vajrayana. In questo modo praticano metodo e saggezza insieme.

La pratica delle sei paramita e del tantra da parte dell'essere di grandi capacità è basata sia sulla pratica dei tre addestramenti superiori dell'essere di medie capacità, sia sulle pratiche dell'essere di ca-

pacità inferiore, cioè salvaguardare il karma e vivere nell'etica delle dieci virtù.

Oltre a questi tre tipi di persone, ci sono coloro che vivono solo per ottenere la felicità in questa vita: sono gli esseri ordinari, non persone di reale capacità. Gli esseri ordinari sono coloro che non provano a ottenere la felicità oltre questa vita, ma lavorano solo per la felicità di questa sola vita. Il loro scopo non è nulla di speciale, niente di più di quello degli animali. Maiali, capre, mucche, tigri, topi e anche le formiche e i piccoli insetti sono abili nel procurarsi cibo e comodità e nel distruggere i nemici che li danneggiano.

Tali esseri che si danno da fare solo per il benessere di questa vita sono esseri ordinari. Ciò non è il vero significato della vita umana. Anche gli animali, gli esseri non umani possono farlo.

Il vero significato, il più grande significato della vita umana è, sulla base di bodhicitta, praticare il sentiero delle sei paramita al fine di ottenere l'illuminazione per gli esseri senzienti. Al di sotto di questo c'è l'ottenere la liberazione individuale. Al di sotto c'è l'ottenere la felicità almeno per le vite future, la felicità duratura oltre questa vita.

Se ascoltiamo gli insegnamenti di Dharma per ottenere la liberazione per gli esseri senzienti, ciò diviene la causa per l'ottenimento dell'illuminazione per tutti gli esseri senzienti. Se noi ascoltiamo il Dharma per ottenere la liberazione solo per noi stessi, diventa una causa solo di questo; non diventa una causa per raggiungere l'illuminazione. Se ascoltiamo il Dharma per ottenere la felicità nelle vite future, diventa una causa solo di questo. Non diventa una causa di illuminazione o di liberazione individuale.

Ora, se ascoltiamo il Dharma solo per la felicità di questa vita, per avere potere mondano o una buona reputazione, sebbene il soggetto che stiamo ascoltando sia Dharma, l'insegnamento di Buddha, la nostra azione di ascoltare il Dharma non diventa Dharma. Anche se l'argomento è il Dharma, l'azione di ascoltare l'insegnamento non diventa Dharma, perché la motivazione non è Dharma. È una motivazione non virtuosa per un interesse mondano, l'attaccamento che si afferra a questa vita.

Oltre ad ascoltare il Dharma, ogni azione compiuta con una motivazione mondana, per ottenere solo la felicità in questa vita, diventa non virtù. Il risultato delle azioni non virtuose è, come spiegava Lama Atisha, la rinascita nei reami degli inferni, degli spiriti famelici o degli animali.

Possiamo osservare che la felicità e la sofferenza derivano dalla nostra mente, non da fuori. Vengono dal nostro atteggiamento negativo o positivo nella vita quotidiana. Dipende da come pensiamo, da come viviamo la nostra vita ogni giorno. Prima di tutto, la nostra felicità e sofferenza non sono prive di una causa. Non c'è un creatore esterno che le crea. La nostra felicità e sofferenza sono la creazione della sola nostra mente sulla base dei nostri atteggiamenti positivi o negativi.

Nagarjuna affermò che le azioni nate dall'ignoranza, dalla collera e dall'attaccamento sono non virtuose e che tutti gli esseri migratori sofferenti sorgono da esse. Questo significa che tutti gli esseri infernali, gli spiriti famelici e gli animali sorgono da queste non virtù. Le azioni generate o motivate dalle menti di non ignoranza, non odio e non attaccamento sono azioni virtuose. Da queste azioni virtuose si generano tutti gli esseri migratori felici.

Dal mattino alla sera, ventiquattro ore al giorno, tutto dipende dal nostro atteggiamento. Quando abbiamo un atteggiamento positivo si produce il risultato della felicità; quando ne abbiamo uno negativo si produce il risultato della sofferenza. La felicità che sperimentiamo ogni giorno proviene dalle nostre disposizioni positive e la sofferenza che sperimentiamo deriva dai nostri atteggiamenti negativi. Pertanto, siccome siamo noi i creatori, abbiamo ampia libertà. Dal momento che dipende solo dalla nostra mente, abbiamo grande libertà di smettere di sperimentare sofferenza e di ottenere felicità abbandonando la non virtù e trasformando la nostra mente in virtù.

In che modo esiste Alice

Il creatore del samsara, di tutta la sofferenza e delle sue cause, del karma e di tutte le altre afflizioni mentali, è l'ignoranza, la conce-

zione di vera esistenza. Questa è la vera radice dell'intero samsara, di tutti i problemi, della vera sofferenza e delle sue cause, del karma e di tutte le rimanenti affezioni mentali, come l'ignoranza che non conosce il Dharma, l'attaccamento e la collera. La vera radice è l'ignoranza che non conosce la natura ultima dell'io, o del sé. La vera radice è la concezione di un sé realmente esistente. Riconoscere ciò precisamente, senza errore, è la cosa più importante. Altrimenti, non c'è modo per noi di sfuggire all'intera sofferenza del samsara. A meno che non riconosciamo la radice, non c'è modo di reciderla.

Prendiamo in considerazione, per esempio, Alice. Quando ci sono questi aggregati, questa particolare associazione di corpo e mente, ma nessun pensiero di etichettarli "Alice", Alice non esiste. Sebbene gli aggregati siano là, quando non c'è alcun pensiero di etichettarli "Alice", Alice non esiste in quel momento. E anche se ci fosse stata l'idea nella mente dei suoi genitori di etichettare "Alice", se non ci fossero stati aggregati da etichettare, di nuovo, in quel momento Alice non esisterebbe.

Prima di tutto dobbiamo capire questo chiaramente. Quando ci sono gli aggregati, ma nessun pensiero di etichettarli "Alice", Alice non esiste. Quando c'è un pensiero di etichettare "Alice", ma nessun aggregato da etichettare, di nuovo, in quel momento Alice non esiste.

Alice viene ad esistere *solo* quando la base, gli aggregati, sono presenti e c'è anche un'intenzione che li etichetta "Alice". Solo in quel momento Alice esiste. Quindi, Alice esiste dipendendo dalla base, l'associazione di corpo e mente, e dalla mente dei genitori (o qualcun altro) che la etichetta "Alice". Dipendendo da queste due – la base e la mente che etichetta "Alice" – Alice esiste.

Potete vedere che Alice è meramente designata dalla mente. Alice esiste essendo meramente designata dalla mente sulla base di quegli aggregati. Alice è vuota dall'esistere dalla propria parte. Questa è la realtà di Alice. Quando guardiamo o pensiamo ad Alice, è in base a quei particolari aggregati che etichettiamo "Alice". Non vediamo prima Alice. Prima vediamo quella particolare base, quegli aggregati particolari, e vederli fa sì che decidiamo il nome particolare "Alice".

Quindi, non vediamo Alice prima. Vediamo prima la base e poi la etichettiamo Alice. È solo dopo che etichettiamo Alice che Alice allora ci appare. Prima di etichettare “Alice”, non ci appare alcuna Alice. L'apparenza di Alice avviene solo dopo che noi abbiamo etichettato la base.

Ma quando Alice ci appare non sembra essere meramente designata dalla nostra mente. Quando guardiamo Alice o pensiamo a lei, non siamo consapevoli, o ci dimentichiamo, che Alice è meramente designata. Dopo che abbiamo etichettato “Alice”, quando Alice ci appare, non appare come meramente designata. Alice sembra essere qualcosa di reale, qualcosa di più di ciò che è meramente designato. C'è qualcosa di extra, una Alice non etichettata, che è completamente l'opposto della realtà. La Alice etichettata è la realtà, ma quando ci appare non sembra così.

Vediamo una Alice non etichettata, indipendente. Vediamo Alice, ma nell'aspetto di non essere meramente designata. Alice è meramente designata, ma sopra a quella Alice meramente designata c'è qualcosa di extra, come un panno che copre un tavolo. La Alice meramente designata non ci appare. La Alice che ci appare è qualcos'altro, qualcosa di non etichettato, indipendente.

Il modo in cui Alice ci appare è completamente contraddittorio alla realtà di come Alice esiste, come meramente designata dalla nostra mente. Questa apparenza di una Alice non etichettata, una Alice reale, una Alice esistente dalla sua propria parte, essendo in contraddizione con la realtà, è falsa. Se si accordasse alla realtà, non sarebbe falsa; ma poiché è l'opposto della realtà di come Alice esiste, è falsa. Quindi, questo è l'oggetto di negazione.

Vedere un serpente al crepuscolo

Immaginate di vedere, al crepuscolo, una corda variegata e arrotolata sulla strada. A causa del modo in cui la corda è arrotolata, e poiché è in penombra e non potete vedere chiaramente, non appena vedete questa forma, la etichettate “serpente”. Dopo che l'avete etichettata

“serpente”, allora vi appare un serpente. Non siete consapevoli, o avete dimenticato, che il serpente che vi appare è meramente designato dalla vostra mente. Non siete consci di questo perché il serpente non vi appare come meramente designato.

Dapprima vedete al crepuscolo una forma indistinta arrotolata. Prima che applichiate l’etichetta “serpente”, non c’è apparenza di un serpente per voi. Solo dopo che avete etichettato “serpente” e che credete nella vostra etichetta, c’è l’apparenza di un serpente. Il serpente non appare essere meramente designato. Sembra essere un serpente reale, un serpente non etichettato e indipendente. Esso appare esistere dalla sua parte.

L’esempio è molto facile da capire. Non c’è alcun serpente reale; non c’è alcun serpente non etichettato e indipendente. In questo caso non c’è nemmeno un serpente. Non potete trovare alcun serpente in nessuna delle parti della corda, né nell’insieme delle parti della corda. Non siete in grado di trovare alcun serpente. Etichettate “serpente”, e allora vi appare come un serpente, ma quel serpente non appare neanche essere meramente designato: sembra essere non etichettato. Il serpente appare a voi, coloro che percepiscono, essere un serpente non etichettato e indipendente, fino a quando accendete una torcia su di esso e vedete chiaramente che è una corda. Fino a quel momento, un serpente non etichettato, indipendente appare ai vostri sensi, alla vostra mente. Potete vedere che ciò è completamente falso.

Come esiste l’io

Ora possiamo mettere in relazione questo esempio con l’io. Noi etichettiamo “io” sulla base dei nostri aggregati. Dopo aver etichettato “io”, noi crediamo in quell’etichetta e allora l’io ci appare. Il pensiero che etichetta “io” non è l’ignoranza che è la radice del samsara. Quel pensiero non è sbagliato.

Prima di tutto, è chiaro che quando parliamo di “mio corpo” o “mia mente”, l’io è il possessore e il corpo o la mente è ciò che è posseduto. Il possessore e il posseduto non possono essere una cosa

sola, sono diversi. Pertanto, la mia mente non è l'io, la mente è il posseduto e l'io è il possessore. Dal momento che l'io è il ricevente e questi aggregati sono ciò che è ricevuto, non sono una stessa cosa; sono diversi.

Nessuno dei cinque aggregati è l'io. L'aggregato della forma non è l'io, la sensazione non è l'io, la discriminazione non è l'io, i fattori di composizione non sono l'io, la coscienza non è l'io. Nemmeno l'insieme dei cinque aggregati è l'io. L'io non può essere trovato da nessuna parte in questi cinque aggregati, dalla cima della testa alla punta dei piedi. Non è nemmeno né all'interno del corpo, né al di fuori del corpo. L'io non esiste da nessuna parte in questo corpo e questa mente. Non possiamo trovarlo da nessuna parte.

Ma c'è un io in questo tempio. Io sono in questo tempio per nessun'altra ragione che i miei aggregati, l'associazione del mio corpo e della mia mente, adesso sono qui in questo tempio. Solo a causa di questo credo: "Io adesso sono qui in questo tempio". È un concetto, un'idea. Poiché i miei aggregati sono qui, credo: "Sono qui in questo tempio", ma questi aggregati non sono l'io, perché sono la base che viene etichettata "io", e l'io non può essere trovato da nessuna parte in essi. Non c'è alcun io da nessuna parte in questi aggregati. Per prima cosa chiariamo questo.

Allora, cos'è l'io? Come esiste l'io? Diventa estremamente sottile. Non c'è alcun io su questi aggregati, ma c'è un io in questo tempio. Ciò che l'io è non è nient'altro che ciò che viene meramente designato dalla mente. Questa è la realtà. Ciò è chiamata *originazione dipendente sottile* nella visione Prasangika, che è molto difficile da comprendere. Il modo in cui l'io esiste è estremamente sottile. Il modo in cui l'io esiste è così sottile, che è facile pensare che l'io non esista affatto, perciò si cade nel nichilismo. Può essere molto pericoloso. La visione Prasangika dell'originazione dipendente è sottilissima. Non è che l'io non esista, ma è *come* se non esistesse. È estremamente sottile, estremamente fine.

Questa è la realtà dell'io, ma l'io non ci appare in questo modo. Ci appare come qualcos'altro: qualcosa di concreto, non etichettato, in-

dipendente, reale. Dopo che l'io è stato designato, perché appare come veramente esistente? Perché non appare meramente designato? Perché non ci appare in accordo alla realtà? Perché appare l'opposto – non etichettato e esistente dalla sua parte?

La radice del samsara

Il pensiero che etichetta “io” sulla base degli aggregati non è l'ignoranza che è la radice del samsara. Quando l'io ci appare, ci appare come se avesse un'esistenza dalla sua parte, l'esatto opposto dell'essere meramente designato. L'ulteriore continuazione del pensiero che etichetta “io” ci porta a credere che l'io, che è etichettato, abbia un'esistenza dalla sua parte, o una vera esistenza. La mente a cui appare l'io veramente esistente, tuttavia, non è ancora la radice del samsara. La radice del samsara è la concezione che crede: “Questo io veramente esistente che mi appare è vero“. Appena iniziamo a credere che l'io veramente esistente è vero, questo è il concetto di vera esistenza e *questo* è la radice del samsara. Questa concezione che crede che l'io non sia meramente etichettato, ma che abbia un'esistenza dalla sua parte, è la radice del samsara. Solo quel pensiero che crede che ciò sia vero è la radice del samsara.

Le concezioni erronee che credono che l'io sia permanente o che esista da solo o con una libertà propria senza dipendere dal continuum degli aggregati, non sono la radice del samsara. La radice del samsara è solo quella concezione. Dopo che l'etichetta “io” è stata posta, quando la continuità di questo pensiero inizia a credere che l'io abbia un'esistenza dalla sua parte, questa è la radice del samsara.

Cosa fa sì che l'io, che è meramente designato, appaia veramente esistente? La nostra ignoranza accumulata in passato ha lasciato un'impronta nel nostro continuum, e questa impronta è proiettata, in modo simile un proiettore che mostra un film su uno schermo o un canale TV in cui ci sono persone che lottano, che ballano o fanno altre cose. L'impronta lasciata nel nostro continuum dall'ignoranza delle nostre azioni passate proietta, o riveste, ciò che è meramente de-

signato con il concetto di vera esistenza. Vediamo un io concreto, ed è ciò che l'impronta della nostra ignoranza passata ha proiettato sul mero io. Questa parte è una totale allucinazione.

Ricordate, come vi ho detto prima, come l'orologio sia etichettato su un'altra etichetta, che è designata su un'altra etichetta. Questa è la realtà, ma per noi c'è un orologio concreto dalla sua parte. Quell'allucinazione di un orologio reale, un orologio dalla sua parte, è in realtà proiettata dall'impronta lasciata dall'ignoranza del passato. Questo io reale è proiettato da questa ignoranza allo stesso modo. Questo corpo e questa mente reali, questo corpo e questa mente esistenti dalla propria parte, sono una proiezione dell'ignoranza. Questo tempio come qualcosa di vero dalla sua parte, concreto e indipendente, è proiettato dalla nostra mente, dall'impronta lasciata dalla nostra ignoranza passata. La vera esistenza è sovrapposta al concetto di tempio meramente designato, ed ecco come diventa un tempio concreto. L'apparenza di questo tempio concreto è un'illusione, un inganno – non esiste. Il tempio esiste, ma che cosa è quel tempio che esiste? Il tempio meramente designato esiste, mentre il tempio concreto no. Questo tempio non designato, concreto, reale dalla sua parte è sovrapposto, o proiettato davanti a noi, e questa è un'allucinazione.

È lo stesso rispetto a un oggetto che vediamo. Quando osserviamo un fiore, vediamo un fiore concreto, qualcosa di reale dalla propria parte. Di nuovo, questo è un inganno. Il fiore reale dalla propria parte è proiettato, o sovrapposto, sul fiore meramente designato dall'impronta lasciata nella nostra mente dall'ignoranza che crede nella vera esistenza. Sul mero fiore, sovrapponiamo un fiore veramente esistente.

Tendiamo a sovrapporre tutte queste cose concrete, tutte queste cose realmente esistenti, a tutte le cose meramente designate. Sovrapponiamo la concezione di vera esistenza su tutto. Abbelliamo qualsiasi cosa, che è meramente designata, con la vera esistenza. Ricopriamo tutto con la vera esistenza. Questo inganno è proiettato dalla mente, dalle impronte lasciate dall'ignoranza. Questo tempio

non esiste dalla sua parte; non esiste indipendentemente. L'auto realmente esistente, l'auto reale dalla propria parte, non esiste; è completamente vuota. L'io reale dalla sua parte, la vera automobile dalla sua parte, la vera strada dalla sua parte, la vera casa dalla sua parte, il vero negozio dalla sua parte – nella realtà, tutte queste cose sono completamente vuote. Ciò che esiste è ciò che è meramente designato – solo quello. Ora potete capire come le cose siano vuote nella realtà.

Come meditare sulla vacuità

La maniera di meditare è di osservare l'io. Sebbene esso appaia come reale dalla sua parte, è una proiezione. Pensate: “È una proiezione. Questo io veramente esistente è proiettato sul mero io dalla mia mente, dall'impronta lasciata dall'ignoranza“. Siate consapevoli che questo io reale, questo io veramente esistente, è un'allucinazione. Pensate: “Questo è l'oggetto che deve essere negato“. Vi appare un io veramente esistente, ma nel vostro intimo siete consci che questo è l'oggetto che deve essere confutato. È una proiezione dell'impronta lasciata dalla mente ingannevole dell'ignoranza. Il punto è riconoscere che è un'allucinazione e che è l'oggetto che deve essere rifiutato. Quando la vostra mente pensa: “Questa è una allucinazione“, segue il pensiero che in realtà l'io è vuoto.

È la stessa cosa con qualsiasi oggetto esterno che vedete. Quando vedete un tavolo, sembra essere qualcosa di completamente reale dalla sua parte, ma è un'allucinazione, l'oggetto che deve essere confutato. Nella realtà non c'è. Quando guardate un fiore, pensate: “Questo fiore che appare reale dalla sua parte è una proiezione, un'allucinazione. In realtà lì non c'è una tale cosa“.

Se sviluppate la consapevolezza di come ogni cosa che appare esistere dalla sua parte è un'allucinazione, starete in ogni momento praticando la consapevolezza della vacuità. Diventa consapevolezza della vacuità in modo naturale. Più oggetti guardate, più siete consapevoli della vacuità; maggiore è il numero dei nomi a cui pensate, maggiore

è la vostra consapevolezza della vacuità; più oggetti vedete o avete, maggiore è la vostra meditazione sulla vacuità. Meditare in questo modo rende la meditazione sulla vacuità molto potente, molto efficace.

Ora potete rendervi conto della grande differenza che c'è tra la vostra vita e la realtà. È come la differenza tra il cielo e la terra. Il modo in cui vivete la vostra vita, in cui create le cose e in cui credete in esse è completamente contrario alla realtà, che è la vacuità.

Dedica

Pensate: “A causa di tutto il merito vuoto dei tre tempi – passato, presente e futuro – accumulato da me e da tutti gli altri esseri, possa l'io vuoto ottenere l'illuminazione vuota e condurre gli esseri senzienti a quella illuminazione vuota“.

Dedicate il merito con la consapevolezza di ciò che ho appena descritto a proposito dell'allucinazione. Questa maniera di dedicare è pura, nel senso che non è contaminata dalla concezione di vera esistenza. Questo merito non potrà essere distrutto dalla collera o dalle visioni errate.

È molto importante sapere come dedicare il merito. Altrimenti, sebbene mettiate grande sforzo nella motivazione e nella effettiva azione di accumulo del merito, se la dedica non è fatta correttamente il merito può essere distrutto dalla collera o dalle visioni errate.

Great Enlightenment Temple, New York, 8 settembre 1990

CAPITOLO 4

Diversi modi di vedere le cose

Non commettete azioni non virtuose,
portate a compimento solo azioni virtuose perfette,
asservite completamente la vostra mente;
questo è l'insegnamento del Buddha.

La meditazione sull'impermanenza e sulla vacuità

Osservate il sé, l'azione, l'oggetto, l'amico, il nemico, l'estraneo, il corpo e i possedimenti: tutte queste cose sono di natura transitoria, mutevoli ogni istante in base a cause e condizioni. Non sono certe, nel senso che le potete avere sempre, che dureranno per sempre. Pertanto, non esiste alcuna base per far sorgere la collera, la mente insoddisfatta dell'attaccamento, il concetto di permanenza e altre concezioni sbagliate.

Tutto – ciò che è chiamato “io“, “azione“ e “oggetto“, i nomi che pronunciamo e che sentiamo – è etichettato. Quando parliamo, lo facciamo ponendo un'etichetta su una base. Dal mattino alla sera, ogni cosa a cui pensiamo, di cui parliamo o di cui sentiamo parlare, è designata. Pensiamo a cose che abbiamo designato. Parliamo di

cose che abbiamo designato. Sentiamo cose che abbiamo designato. Ogni cosa, ogni parola mostra di essere vuota dall'essere dalla sua parte. Ogni cosa, ogni parola mostra di essere un'originazione dipendente, meramente designata dalla mente in dipendenza dalla sua base. Tutto è così. Il modo in cui ognuna di queste cose esiste è di essere designata dalla mente in dipendenza dalla sua base.

Poiché ogni singola cosa noi pensiamo, diciamo o sentiamo è un'originazione dipendente, ogni cosa è vuota dall'essere dalla sua parte. Io, azione, oggetto, oggetti dei sensi, samsara e nirvana, vere sofferenze e vere cause delle sofferenze, vere cessazioni della sofferenza e veri sentieri – ogni cosa è vuota dall'essere dalla sua parte.

Siate consapevoli che tutte queste cose – l'io, l'azione, l'oggetto, tutti i cinque sensi, samsara, nirvana, le vere sofferenze, le vere cause delle sofferenze, le vere cessazioni, i veri sentieri – sono vuoti. Concentratevi univocamente su di essi, osservando la loro natura, che è vuota. Questo è il modo di meditare sull'*Essenza della saggezza*⁹, l'essenza dell'intero Buddhadharmā e specialmente di tutti gli insegnamenti della *Prajnaparamita*, la perfezione della saggezza.

Il modo in cui le cose esistono è essere meramente designate dalla mente. È tutto. La vera esistenza è sovrapposta, o proiettata, sull'io meramente designato, sulle azioni meramente etichettate, sugli oggetti meramente etichettati, sulla vera sofferenza e sulla vera causa della sofferenza meramente etichettata, sulla vera cessazione della sofferenza così come sul vero sentiero meramente etichettati. Poiché la concezione di vera esistenza è proiettata su tutte queste cose, esse appaiono concrete o reali, nel senso di avere un'esistenza dalla loro parte. A cominciare dal vero io, tutte queste cose che sembrano avere esistenza dalla loro parte, sembrano non etichettate, indipendenti, sono allucinazioni. La vera esistenza di tutte queste cose è proiettata dalla nostra mente, dalla nostra ignoranza, per cui tutte queste cose esistenti veramente sono tutte allucinazioni.

⁹ Il *Sutra del cuore*; vedi appendice del presente testo.

Crede che il modo in cui queste cose appaiono sia vero, ci impedisce di vedere la loro realtà, che è solo¹⁰ vacuità (Skt: *sunyata*; Tib: *tong pa nyid*).

Concentratevi su questo per un momento, iniziando dal reale io che appare dalla sua parte. Focalizzate la mente sulla vostra percezione delle cose come reali, come aventi esistenza dalla loro parte. Poi pensate: “Tutte queste apparenze sono proiettate dall’ignoranza, dalla concezione di vera esistenza. Sono tutte allucinazioni“. Applicate la parola “allucinazione“ a queste cose, poi meditate sul significato di allucinazione in relazione a ciò che percepite, a quello che vi appare. Riconoscete cosa sia l’allucinazione e pensate al significato di allucinazione. Concentratevi intensamente su questo.

Osservare l’allucinazione

Possiamo anche osservare le cose con gli occhi aperti e meditare sul significato di “allucinazione”. In realtà, ogni forma è meramente designata ma non ci appare così; sembra avere esistenza dalla sua parte, essere una forma indipendente, reale. Con gli occhi aperti guardate alla forma e pensate: “Questa è una proiezione della mia ignoranza. Questa è un’allucinazione“. Mentre osservate le cose con gli occhi aperti, meditate sul significato dell’allucinazione. Riconoscete l’oggetto che va negato. Osservate ciò che vi appare. Osservare un oggetto significa osservare la vostra percezione di esso, ciò che appare alla mente. Non c’è alcun oggetto che esiste se non quello che appare alla vostra mente. È la visione della vostra mente. Osservare un oggetto significa osservare la vostra visione personale di esso, che è il prodotto del vostro attuale livello, o qualità, della mente. Quanto sia più o meno pura la vostra visione di un oggetto, ha totalmente a che fare con la qualità della vostra mente, se essa è pura o impura. E ciò

¹⁰ Il termine *solo* pone in enfasi che qui ci si riferisce alla mancanza di vera esistenza e non invece alla vuotezza ordinaria, come lo spazio vuoto.

si applica a come voi vedete ogni cosa: le persone, gli edifici, gli oggetti sacri, e così via.

Osservare un oggetto significa osservare una creazione della vostra mente. Una forma è qualcosa che ha colore e forma e può essere vista dall'occhio. Ci sono diverse definizioni di forma. Suoni, odori, gusti e oggetti tangibili sono anch'essi classificati come forme, ma qui parliamo della particolare forma che è un oggetto del senso della vista.

Generalmente, "forma" è designata su qualcosa che ha colore e configurazione, è sostanziale ed è un oggetto del senso della vista. Sebbene questa sia la realtà della forma, essa non appare come meramente designata. Essa appare come avere una vera esistenza, un'esistenza dalla sua parte. Un velo di vera esistenza è proiettato dall'ignoranza sulla mera forma. Quindi quando osservate le cose, pensate: "Questa è una proiezione della mia ignoranza. Questa è un'allucinazione". Senza chiudere gli occhi, osservate le cose e meditate sul significato di allucinazione.

Osservate che cosa non esiste e cosa esiste. Se non siete in grado di differenziarli, chiedetevi: "Come mi appaiono le cose? Questa forma mi appare come etichettata o non etichettata?" Se vi appare come non designata, è un'allucinazione, perché non esiste nessuna forma priva di etichetta. Se è una forma, dev'essere designata "forma" dalla mente. Quello è il solo modo in cui può esistere. Se appare come priva di etichetta, significa che è un'allucinazione. Allora meditate sul significato di allucinazione.

Come un sogno

Un altro modo facile di meditare sulla vacuità è pensare: "È un sogno". Potrebbe risultare più facile comprendere come queste forme veramente esistenti – voi che meditate, l'edificio, le luci – siano vuote. Per sentire la vacuità osservate la forma dell'edificio o le luci come oggetti di un sogno. Per percepire la vacuità dell'edificio, delle luci, e di tutte queste altre cose che appaiono essere forme reali dalla

loro parte, guardatele e etichettatele così: “Questo è un sogno e io sto sognando. Sto sognando di essere a New York nel Tempio della Grande Illuminazione. Sto sognando di vedere tutte queste statue, altari, luci, edifici e persone”.

Per capire la vacuità mettete questa etichetta: “Sto sognando“. È come se steste sognando, ma la differenza è che riconoscete il sogno come un sogno. Dovreste riconoscere: “È un sogno“, nel senso che queste cose non esistono. Non significa dire che voi che meditate, l'edificio, le luci e l'altare non esistono, ma che queste cose che appaiono essere di più di ciò che è meramente designato non esistono. Il punto principale è cercare di vedere che queste cose veramente esistenti sono vuote. State provando a percepire il meditatore veramente esistente e altre forme veramente esistenti, che sono vuote.

Nella visione della mente convenzionale, od oscurante, nella visione dell'ignoranza, questo è un edificio, questa è una luce e questo è un altare. Nonostante siano tutti etichettati, o meramente designati, appaiono non esserlo, appaiono come esistenti dalla loro parte. La concezione di vera esistenza è proiettata sul mero io e su qualsiasi altra cosa. Sebbene ogni cosa esista come mero nome, è ammantata dalla vera esistenza proiettata dall'impronta lasciata dall'ignoranza nel nostro continuum mentale. Nella realtà tutte queste sono allucinazioni. Nella realtà ogni cosa è completamente vuota.

Nella vacuità non esistono “tu” e “io”. Nella vacuità non esiste nessun questo e quello. Nella vacuità non c'è nulla. Nella vacuità non c'è samsara, né liberazione, né inferno, né illuminazione, né karma negativo, né karma positivo. Nella vacuità non c'è guadagno, né perdita. Nella vacuità non esiste avere un amico, né perdere un amico.

Tali cose esistono solo nella visione della mente oscurante, che etichetta “guadagno” e “perdita”, “avere un amico” e “perdere un amico”, “illuminazione” e “inferno”, “liberazione” e “samsara”, “virtù” e “non virtù”.

Nella vacuità non c'è alcun est o ovest. Nella vacuità non c'è alcun “io” e “lui” o “lei”, un'altra persona separata. Nella vacuità non c'è qui e là.

Potrebbe essere utile meditare in questo modo quando avete un problema. È una grande protezione psicologica, arresta la depressione e anche la creazione di karma negativo pesante.

L'io nello spazio

Un altro modo di meditare sulla vacuità è pensare all'io nello spazio. Pensate che l'io, il sé, che sentite al centro del vostro petto, sia lassù nello spazio, e non ha nulla a che fare con il vostro corpo fisico. Pensate: “Sono là nello spazio”.

Per la maggior parte di noi, specialmente non avendo compreso la vacuità, la natura ultima dell'io, quando pensa ad esso, pensa sempre all'io che non esiste, l'io reale. Poiché non abbiamo realizzato la vacuità dell'io, non abbiamo altra scelta, non siamo in grado di vedere o percepire il mero io. Quando pensiamo all'io, pensiamo ad un io reale dalla sua parte, un io veramente esistente, che non esiste.

Pensate: “Sono lassù nello spazio”. Pensate che ciò che sentite normalmente nel vostro petto sia la fuori nello spazio. Mentre vi focalizzate su quell'io lassù nello spazio, che sentite come reale, usate il ragionamento logico: “Questo “io” è una mera designazione della mia mente”. Applicate questa logica esattamente su quell'io. Osservate qual è l'effetto di applicare la logica dell'originazione dipendente, il re della logica, proprio su quell'io reale.

Quando usate questa logica dell'originazione dipendente sull'io che sentite come reale dalla sua parte, vi accorgete che quell'io reale diventa vuoto. Immediatamente c'è un cambiamento nella vostra percezione dell'io. Ciò che prima appariva qualcosa di reale dalla sua parte, ora è vuoto. Là non c'è. È vuoto proprio là.

Un altro ragionamento logico che potete usare su quell'io reale è pensare: “Non è veramente esistente”. Questo dovrebbe avere lo stesso effetto: vedete che è vuoto. Potrebbe anche essere d'aiuto. Questo è abbastanza simile alla meditazione sul *dharmakaya* nelle *sadhane* del Tantra dell'Azione, come il *nyung ne*, o del Tantra dello Yoga Supremo. Questa meditazione può veramente essere d'aiuto a

questo riguardo.

Potete fare la stessa meditazione ogni volta che sentite che l'io è nel vostro corpo, nel vostro cervello, nel petto, nei canali e nei chakra, o da qualche altra parte. Usando questo ragionamento logico, potete analizzare se questo io esiste o meno. Se, usando questo ragionamento, trovate che non esiste, allora vi accorgete che è vuoto.

Se l'io fosse realmente in un posto particolare del vostro corpo o della vostra mente, così come lo sentite, significherebbe che l'io è veramente esistente. In questo caso non ci sarebbe modo di usare la logica dell'originazione dipendente, perché non sarebbe un'originazione dipendente. In altre parole, se ci fosse un io localizzato da qualche parte nel corpo, nella mente o nell'insieme di corpo e mente, se l'io che ci appare fosse vero, significherebbe che l'io è veramente esistente. Se si fosse in grado di trovare l'io da qualche parte, vorrebbe dire che è veramente esistente. Se l'io fosse veramente esistente, non ci sarebbe modo di applicare la logica dell'originazione dipendente, non esisterebbe in quel modo. Analizzando così, dovrete essere in grado di trovare l'io. Ma, in realtà, mentre all'inizio sembra che dovrete essere in grado di trovarlo, appena iniziate ad analizzare se esiste come appare esistere, esso diventa immediatamente poco chiaro. Ciò che appare essere un "io" reale dalla sua parte, diventa immediatamente non chiaro appena applicate la logica dell'originazione dipendente ad esso. Mentre analizzate sempre di più, l'io reale dalla sua parte diviene sempre meno chiaro. Ciò prova che non esiste un tale io. Non c'è un tale io sopra o dentro questo corpo, sulla coscienza, nemmeno sull'intero gruppo di questi aggregati. Questo io non è da nessuna parte. Ciò prova che un tale io non è in nessun luogo di questi aggregati.

Verità convenzionale errata

La mente di un essere ordinario, qualcuno che non ha compreso la vacuità, può discernere tra verità convenzionale corretta e verità convenzionale errata. In ogni caso, la mente di un essere ordinario non

è in grado di riconoscere l'oggetto che dev'essere negato, cioè che le cose che appaiono esistere dalla propria parte sono allucinazioni.

Come ho detto prima,¹¹ gli insegnamenti della Via di Mezzo danno il seguente esempio per descrivere le diverse visioni: un mago usa il potere del mantra o il potere delle sostanze per trasformare un favoloso palazzo o una bella donna o un bell'uomo. Il pubblico presente, il cui senso della vista è reso difettoso dal potere del mantra o delle sostanze, non sa che ciò che vede è una trasformazione del mago, quindi crede che ciò che sta apparendo sia reale. Le stesse cose appaiono al senso visivo del mago, ma egli non crede che siano vere. Una terza persona non vede affatto l'allucinazione, perché la sua mente non è influenzata dal potere del mantra o delle sostanze. Ci sono queste tre categorie di persone.

Le persone del pubblico possono in seguito scoprire che la loro concezione era sbagliata, che quello che hanno visto è un'allucinazione, una trasformazione del mago.

Nella visione degli esseri mondani, l'io, gli aggregati e gli oggetti dei sensi, che esistono solo come meramente nominati, appaiono come esistenti dalla propria parte e credono che ciò sia vero. Nella loro visione, le cose che hanno esistenza dalla loro parte sono verità convenzionali corrette.

Ora, gli esseri arya possiedono la saggezza che vede direttamente, o realizza che, poiché tutte queste cose sono meramente designate, sono vuote dall'esistere dalla loro parte. Comunque, quando non sono in equilibrio meditativo sulla vacuità, sebbene le cose appaiano loro come aventi esistenza dalla propria parte, questi esseri trascendenti che hanno la saggezza che percepisce direttamente ogni cosa come vuota, non si afferrano a questa apparenza come vera. Hanno la visione duale perché hanno ancora le impronte lasciate dall'ignoranza che proiettano la vera esistenza sulle cose meramente etichettate, ma non si aggrappano a quella visione come vera. Come il mago,

¹¹ Vedi pag.

gli esseri arya vedono l'allucinazione, ma non ci credono.¹²

I Buddha hanno purificato completamente anche le allucinazioni più sottili, le oscurazioni sottili, le impronte lasciate nel continuum mentale dall'ignoranza, la concezione di vera esistenza.

Nella visione della mente degli esseri mondani, le cose etichettate appaiono come se non lo fossero, sembrano avere esistenza dalla loro parte. Considerano corretta questa visione.

A causa della febbre o di una malattia al fegato, le persone possono vedere gialla una montagna imbiancata di neve o, a causa di problemi al loro elemento "vento", la possono vedere blu. Qualcuno, a causa dei suoi organi di senso influenzati dalle droghe, può credere che ci siano molte persone che stanno parlando anche se non c'è nessun altro in casa. Dopo aver ingerito la "datura", le persone possono vedere il terreno pieno di vermi. Gli esseri ordinari sono in grado di capire che queste visioni sono false, che non esistono nella realtà. Vedono che c'è la realtà convenzionale corretta e la realtà convenzionale errata. Ma nella visione degli esseri arya, quelli che hanno realizzato la vacuità, ogni cosa che appare alla mente di un essere ordinario è sbagliata; è tutta realtà convenzionale errata. Nella visione degli arya, ogni cosa che appare agli esseri mondani è errata. È errato anche vedere le cose come se avessero esistenza dalla loro parte, o esistenza intrinseca; è una verità convenzionale sbagliata. Gli esseri mondani discriminano tra giusto e sbagliato, ma nella visione degli arya qualsiasi cosa appare alla mente degli esseri ordinari è errata.

Great Enlightenment Temple, New York 9 settembre 1990

¹² A causa di problemi nella registrazione, mancano quarantacinque minuti di insegnamenti a questo punto.

CAPITOLO 5

Meramente designato

Riconoscere l'oggetto che va negato

A noi, questo “io” appare sempre intrinsecamente esistente, o reale. Tutto ci appare sempre come esistente in modo intrinseco. Tutto ci appare sempre come l'oggetto che va negato. Anche solo dire “questo io”, è sufficiente a fare apparire l'oggetto di negazione. Non abbiamo bisogno di descrivere la vera esistenza o qualcos'altro. Per la maggior parte di noi, quando diciamo semplicemente “io”, ciò che ci appare, e ciò che noi crediamo che sia, è l'io veramente esistente.

L'aggregato della forma non è questo io, l'aggregato della sensazione non è questo io, l'aggregato della discriminazione non è questo io, i fattori o aggregati di composizione non sono questo io, e l'aggregato della coscienza non è questo io. Il termine *aggregati di composizione*, o fattori mentali di composizione, si riferisce a tutti i cinquantuno fattori mentali¹³ tranne la sensazione e la discriminazione. Ciò che essi compongono è il loro risultato, la loro continuazione. Per

¹³ Per una descrizione dei cinquantuno fattori mentali, vedi *Meditazione sulla vacuità*, pag.

esempio, dal momento che la coscienza che abbiamo oggi produce la coscienza di domani, compone il risultato, la coscienza di domani.

Nemmeno l'insieme dei cinque aggregati è l'io perché è la base che viene etichettata "io". Ciò chiarisce che non è l'io. L'io non esiste da nessuna parte in questi aggregati, né nel corpo né nella mente, e neanche nell'intero insieme degli aggregati. Questo è un modo chiaro di meditare sulla vacuità, che ci rende in grado di comprendere la base e il nome.

In ogni modo, questo non significa che non esista un io. C'è un io. La ragione per cui c'è un io è che ci sono gli aggregati, l'associazione di corpo e mente. Semplicemente a causa di questo, crediamo che ci sia un io.

Un altro modo di meditare sulla vacuità è di chiedersi: "Cosa sto facendo?", rispondete: "Sto seduto." Poi chiedetevi: "Perché dico che sto seduto?" "Non c'è nessun'altra ragione di credere che sto seduto se non quella che il mio corpo sta facendo l'azione di stare seduto". E quando dite: "Sto pensando" o "Sto ascoltando gli insegnamenti", perché credete che state pensando o ascoltando gli insegnamenti? Non c'è altra ragione se non quella che la vostra mente sta pensando o ascoltando gli insegnamenti.

Questo modo di meditare ci aiuta a riconoscere l'oggetto che va negato. È solo perché gli aggregati stanno seduti, stanno in piedi, mangiano, bevono o dormono che noi crediamo: "Sono seduto" o "Sto dormendo". L'io è meramente designato sulla base degli aggregati e delle azioni degli aggregati. Ragionando in questo modo, ci sarà improvvisamente un grande cambiamento nella vostra visione dell'io. L'io concreto, l'io reale, improvvisamente diventa vuoto. L'io reale dalla sua parte che prima appariva non c'è più. Quando non pensate a questo ragionamento, tutto torna come prima, e l'io, che è meramente designato, appare reale.

Analizzare la natura dell'io usando la ragione dell'esistenza degli aggregati e delle loro azioni ci aiuta a vedere sempre più chiaramente che cosa sia l'io emotivo. L'io che appare reale dalla propria parte è completamente vuoto; non esiste. Quando la vostra mente si distrae,

osservate di nuovo come l'io appare e applicate il ragionamento. Quando analizzate, di nuovo non troverete quell'io reale, quell'io emotivo. Non essere in grado di trovare l'io emotivo è un segno che non esiste.

Non è possibile trovare l'io in questi aggregati. Nessuno di questi aggregati è l'io, e in questi aggregati non c'è alcun io. Ma non significa che l'io non esiste. L'io esiste. C'è un io in questo tempo. Nel momento in cui questi aggregati sono in questo tempo, noi crediamo: "Sono qui in questo tempo." Solo per questo, pensiamo: "Sono in questo tempo." E pensiamo: "Sto ascoltando" o "Sto parlando", o "Mi sento stanco", o "Sto dormendo", perché questo discorso senza fine va avanti!

Riconoscere l'allucinazione

Le diverse meditazioni che ho menzionato possono essere utilizzate per meditare sulla vacuità, per comprendere la natura dell'io. Osservate come le cose vi appaiono. Appaiono essere reali, esistenti dalla loro parte. Il punto più importante, in seguito, è arrivare a pensare che questa è un'allucinazione, una proiezione. Una telecamera registra varie attività, come un combattimento, e se avete la corrente e un proiettore in seguito potete proiettare il film su uno schermo. Ma ciò che vedete sullo schermo non è reale. Potreste vedere migliaia di persone che combattono su uno schermo televisivo, ma in realtà non c'è nessuno su quello schermo. Ciò che appare non è reale, non è vero. Esattamente come una telecamera che registra le immagini di un film, l'ignoranza lascia delle impronte sul nostro continuum mentale e quindi noi proiettiamo la vera esistenza sui fenomeni che sperimentiamo.

Il punto più importante su cui meditare è che la proiezione di vera esistenza è un'allucinazione. Quando pensate all'allucinazione, dovrebbe entrare nel vostro intimo la comprensione che quei fenomeni sono vuoti; non esistono. Non è che l'edificio non esista, ma l'edificio veramente esistente, l'edificio che appare esistere dalla sua parte,

non esiste. È completamente vuoto. Questa è la vacuità, o natura ultima, dell'edificio.

Ogni altra cosa – il sé, l'azione, l'oggetto, tutti i grandi magazzini, l'intera città – è vista nello stesso modo. Ogni cosa esistente è ricoperta da questa allucinazione di vera esistenza. Quando riconoscete che si tratta di un'allucinazione, dovrebbe sorgere nel vostro intimo la comprensione che tutte le cose sono vuote. Quindi dovrete praticare la consapevolezza di questa vacuità. Osservate come le cose vi sembrano: vi appaiono tutte come non etichettate, che significa che sono proiezioni, allucinazioni. Sono vuote. In realtà non dovete dire la parola “vuote”, perché quando affermate che queste cose non etichettate sono allucinazioni, la comprensione che sono vuote sorge nel vostro intimo naturalmente.

Con questa consapevolezza, potete andare a fare spese. Vi alzate, vi mettete le scarpe, e con questa consapevolezza uscite in auto. Anche quando camminate per strada lo fate riconoscendo che le cose che vi appaiono veramente esistenti sono allucinazioni. Dopo aver riconosciuto che l'io che sembra essere reale è un'allucinazione, comprendete che è vuoto. Allora, questo io vuoto cammina nelle strade vuote verso i negozi vuoti. Nella realtà, tutte le cose sono così.

Tutto è meramente designato

L'“io” è meramente designato su questi aggregati. Nessuno dei cinque aggregati è gli aggregati in generale. Nemmeno l'insieme dei cinque aggregati è gli aggregati in generale, perché è la base che verrà etichettata “aggregati in generale”. Quindi, “aggregati” è anch'esso meramente designato su quelli. Rispetto all'aggregato della forma, nessuna parte del corpo è l'aggregato della forma, e nemmeno l'insieme delle parti del corpo è l'aggregato della forma. “Aggregato della forma” è meramente designato su questo corpo. Allo stesso modo, ogni aggregato è meramente designato sulla propria base. Per esempio, “aggregato della coscienza” è meramente designato sul fattore mentale particolare la cui principale funzione è di vedere l'entità

di un oggetto e che continua da una vita all'altra, portando con sé le impronte lasciate dal karma. Questo fenomeno è etichettato "coscienza".

Rispetto alla testa, la bocca non è la testa, il naso non è la testa, il cervello non è la testa, gli orecchi non sono la testa. Nessuna parte della testa è la testa. Neanche l'intero insieme delle parti della testa è la testa; è la base che viene etichettata "testa". Ogni parte della testa – bocca, naso, cervello, orecchi – è meramente etichettata su una precedente etichetta, e quella etichetta è posta su un'altra etichetta.

"Braccio" è una designazione su quel particolare oggetto, ma ogni parte del braccio non è il braccio e neanche l'insieme della parti è il braccio. Dal momento che l'intero insieme è la base che deve essere etichettata "braccio", non è il braccio. Di nuovo, ogni parte è etichettata su un'altra etichetta. È lo stesso con la gamba. Ogni parte della gamba, come la coscia, non è la gamba, e nemmeno l'insieme delle parti è la gamba. L'insieme è la base che verrà etichettata "gamba". Ogni parte è etichettata sulla propria base.

Funziona così fino agli atomi, e anche l'atomo è etichettato. Ogni singola particella dell'atomo non è l'atomo, e l'insieme delle particelle è la base nominata "atomo". E anche le particelle degli atomi sono etichettate sulle loro basi. Dall'io con gli aggregati fino alle particelle atomiche, tutto è etichettato su un'altra etichetta. qualcosa è designato su una base, che è etichettata su un'altra base, e quella base è etichettata su un'altra base. Ogni cosa esiste sulla base di un'etichetta. Tutto è un'etichetta, a cominciare dai nostri aggregati. Quindi, a partire dall'io e dagli aggregati fino alle particelle atomiche, tutto è completamente vuoto dall'esistere dalla sua parte. Le cose concrete che ci appaiono sono allucinazioni. Il reale, concreto io veramente esistente e gli aggregati sono allucinazioni. È la stessa cosa rispetto a questo tempo. Nessuna delle parti del tempo è il tempo. Nemmeno l'insieme delle parti è il tempo; è la base che verrà etichettata "tempo". Quindi, il tempo è completamente vuoto dall'esistere dalla sua

parte. Rispetto al soffitto, ogni parte del soffitto non è il soffitto, e nemmeno il gruppo delle parti è il soffitto, perché l'insieme è la base che verrà etichettata "soffitto". Rispetto alle finestre, ogni parte non è la finestra, e nemmeno l'insieme delle parti è la finestra, perché è la base che sarà etichettata "finestra". La realtà del tempio, del soffitto, delle finestre è qualcosa di completamente diverso dell'idea che noi normalmente abbiamo di tempio, soffitto e finestre. Quando analizziamo, vediamo che il modo in cui esistono realmente è completamente un'altra cosa. Noi parliamo tutto il tempo, pensiamo e scriviamo, ma quando analizziamo vediamo che la realtà è veramente qualcosa di cui non abbiamo mai parlato, né pensato, né scritto. È qualcosa che non ci è mai apparsa. Tutto è così. Anche il pavimento è così. Ogni parte del pavimento non è il pavimento, e nemmeno il gruppo delle parti è il pavimento, perché l'insieme è la base che verrà etichettata "pavimento". Quando di nuovo analizziamo ogni parte, fino agli atomi, è lo stesso con gli atomi e le loro particelle. Poiché sono particelle dell'atomo, vuol dire che non sono l'atomo. Nemmeno l'insieme delle particelle è l'atomo; è la base che sarà nominata "atomo". Quindi, dal tempio fino ai suoi atomi, ogni cosa è etichettata. Mettiamo un'etichetta su questa etichetta e poi un'altra etichetta su quell'etichetta. Mettiamo un nome su un altro nome. Sebbene questa sia la realtà, ciò che ci appare è un tempio concreto con un soffitto concreto, concrete finestre e un pavimento concreto. Ciò che ci appare è qualcosa che esiste dalla sua parte. Questa è una proiezione dell'ignoranza; è un'allucinazione. In realtà è vuoto. È così dal mattino alla sera. Costruiamo una casa, che è vuota, e ci nutriamo con cibo che è vuoto. Sposiamo nostra moglie o nostro marito, che è vuoto, e abbiamo un figlio che è vuoto. Lavoriamo in un ufficio che è vuoto. Riceviamo denaro vuoto e andiamo al supermercato vuoto a comprare cibo vuoto e dopo torniamo alla nostra casa vuota. L'io meramente designato è nato da genitori meramente designati e va in una scuola meramente designata per ricevere un'educazione meramente designata da un'insegnante meramente designato per ottenere una laurea meramente designata, per poi trovare un lavoro mera-

mente designato come professore meramente designato, poi sposa una moglie o un marito meramente designato e ha un bambino meramente designato. Con il denaro meramente designato, l'io meramente designato va nel negozio meramente designato e compra cose meramente designate. L'io meramente designato indossa abiti meramente designati e mangia cibo meramente designato. È così dalla nascita alla morte, dalla nascita meramente designata alla morte meramente designata. L'intera faccenda – a cominciare dalla nascita per finire con la morte e tutto quello che c'è in mezzo – è meramente designato. Questo è com'è nella realtà.

Ricordarsi della vacuità nella vita quotidiana

Potreste pensare: “Qual'è l'utilità degli insegnamenti sulla vacuità? Come mi aiuta questa filosofia, quando ho problemi nella vita quotidiana?” In ogni modo, se adottate questo pensiero, è la meditazione più potente per distruggere le allucinazioni. È come una bomba atomica. I problemi si presentano nella vostra vita quotidiana perché credete che le allucinazioni siano reali. Il modo più potente, immediato, di fermare i problemi è ricordarsi della vacuità. Dovreste specialmente ricordarvene quando vi trovate in situazioni in cui c'è pericolo di far sorgere una forte collera o un attaccamento incontrollato, e quindi di creare karma negativo e di causare danno agli altri. Quando la vostra mente è veramente insoddisfatta e non riuscite ad ottenere ciò che volete, sperimentate la depressione. Sebbene potreste non ricordare le ragioni particolari per le quali siete depressi, la maggior parte delle volte ci sono delle ragioni. La depressione compare perché non siete riusciti ad avere ciò che il vostro desiderio o la vostra mente egoista voleva. La depressione si manifesta quando non siete consapevoli della vacuità dell'io e delle altre cose. Quando siete consapevoli della vacuità, quando meditate sulla vacuità, non c'è depressione. Non c'è modo che la depressione possa essere presente in quel momento. La depressione sorge quando credete che le allucinazioni siano reali. È particolarmente importante ricordarsi

della vacuità nelle situazioni della vostra vita quotidiana che creano confusione, in cui c'è pericolo di un grave danno a voi e agli altri esseri senzienti. È molto importante ricordare che le cose che sembrano reali dalla propria parte sono proiezioni, allucinazioni. Allora meditate intensamente che sono vuote. Un modo per meditare su come la cose siano vuote è meditare sull'originazione dipendente, osservando come tutto quanto – il sé, l'azione, l'oggetto – sia meramente designato. Questo è un modo di praticare la consapevolezza della vacuità nella vita quotidiana. Fatelo quando siete al lavoro, quando parlate con le persone o quando avete delle riunioni, o a casa con la famiglia. Fatelo specialmente quando avete una conversazione con qualcuno che si sta lamentando di voi o vi sta criticando, o quando qualcuno vi sta pregando, ciò che causa il sorgere dell'afflizione dell'orgoglio. Di nuovo, meditate sulla vacuità. Di nuovo, praticate la consapevolezza sia dell'originazione dipendente sia della vacuità. È la stessa cosa; è una meditazione.

Paura di perdere l'io

Se durante la meditazione sulla vacuità sorge la paura di perdere l'io, il sé o i fenomeni esterni, è un buon segno, ma mentre i bodhisattva di capacità inferiori possono provare paura quando percepiscono la vacuità, quando i bodhisattva di capacità superiori la realizzano, sentono una gioia incredibile, come se avessero trovato un tesoro prezioso mai posseduto prima. Se sorge paura quando analizzate la vacuità, significa che la vostra concezione della vacuità sta colpendo il punto giusto, il concetto di vera esistenza. Significa che la vostra meditazione sta danneggiando l'oggetto che questa ignoranza percepisce. Non dovete sfuggire a quella paura. È un ottimo segno; è ciò che ci vuole. È il segno che la vostra meditazione sta operando sul punto esatto. Dovreste sperimentare la paura e andare oltre. Se permettete alla paura di sorgere e poi andate oltre, sarete in grado di realizzare la vacuità dell'io senza nessun ostacolo. Ma se fermate la paura quando sorge, non potete realizzare completamente la vacuità

dell'io. Questo è un punto estremamente importante. Potete sperimentare la vacuità solo con un po' di meditazione su di essa nei momenti in cui state accumulando merito e facendo una intensa purificazione, e quando avete forte devozione verso il vostro guru mentre addestrate la vostra mente a vedere il vostro guru come buddha. In quei momenti potete sperimentarla concentrandovi sul significato di due o tre parole sulla vacuità. Così quando la paura arriva, la cosa più importante non è allontanarsene, ma andare oltre essa. La paura sorge perché sentite che state perdendo l'io, ma in realtà non c'è modo di perdere l'io perché la continuità della coscienza esiste sempre – va verso l'illuminazione e continua sempre. Pertanto l'io, che è designato sulla coscienza, esiste sempre. Non c'è modo per esso di cessare. Non c'è bisogno di preoccuparsi di cadere nell'estremo del nichilismo, pensando alla completa cessazione dell'io. Sebbene sembri che voi lo stiate perdendo, non c'è bisogno di preoccuparsi che l'io finisca davvero. Sentire che state perdendo l'io significa che state perdendo l'io veramente esistente ed è l'inizio del vedere la vacuità dell'io, la sua vacuità di vera esistenza. Questo è un punto molto importante. Quando sperimentate la perdita completa dell'io, vedete il sentiero del Madhyamaka, la Via di Mezzo. Vi siete sostenuti a qualcosa per innumerevoli nascite, ma quando sperimentate la completa perdita dell'io, improvvisamente non c'è nulla a cui tenersi. Dal momento che per innumerevoli volte vi siete appoggiati al falso io, l'io veramente esistente, che non esiste, è per questo che siete ancora nel samsara. Come risultato, non solo non avete raggiunto l'illuminazione, siccome vi siete aggrappati all'io veramente esistente, non avete nemmeno ottenuto la liberazione, la felicità ultima, per voi stessi. E continuerete a girare nel samsara – nei reami infernali, degli spiriti famelici, degli animali, degli esseri umani e dei deva – fino a quando non lo lascerete andare. Fino a quando non realizzate la vacuità e date un taglio a questa ignoranza che è la radice del samsara, dovrete vagare nel samsara come state facendo da tempo senza inizio, subendo in continuazione sofferenze senza fine, come i problemi dell'essere umano che vivete ancora e ancora.

Dopo aver compreso la vacuità, se non lo avete fatto prima, dovrete provare ad attuare la concentrazione su un singolo punto. Studiate i metodi per superare le distrazioni della distrazione e del torpore stabilizzando la concentrazione. Imparando e applicando queste tecniche potete raggiungere la concentrazione stabile su un singolo punto. Attraverso di essa potete allora generare grande introspezione e ottenere la rapita estasi del corpo e della mente estremamente raffinati che deriva dall'analisi sulla vacuità.

Tutto deriva dalla mente

Tutto deriva dalla nostra mente. Dal momento che tutto è meramente designato e ogni designazione nasce dalla nostra mente, tutto deriva dalla nostra mente. Tutte le apparenze si manifestano attraverso l'essere etichettate: qualsiasi cosa ci appare accade attraverso un'etichetta. Ancora, tutte le apparenze della vita derivano dalla nostra mente.

L'apparenza di un amico deriva dalla nostra mente. Prima che noi etichettiamo "amico", non c'è apparenza di un amico. Poiché qualcuno ci ama o fa qualcosa di buono per noi, noi lo etichettiamo "amico", e quindi egli ci appare come un amico; siccome invece qualcun altro non ci ama e ci danneggia, noi lo etichettiamo "nemico", e allora ci appare come un nemico. Queste apparenze vengono dalla nostra mente. Quando il nostro nemico appare, una sensazione spiacevole sorge nella nostra mente; quando appare il nostro amico, una sensazione piacevole sorge nella nostra mente. Tutto ciò è creato o ha origine nella nostra mente. Senza etichettare "serpente", non c'è apparenza di un serpente; dopo aver etichettato al crepuscolo un pezzo di corda come "serpente", allora appare un serpente. È lo stesso con una persona che non sa che George Bush è il presidente americano. All'inizio vede solo l'apparenza di un uomo. Dopo che qualcuno le dice che è il presidente americano, anch'essa lo etichetta: "Questo è il presidente americano".

È così dal mattino alla sera, dalla nascita alla morte. È lo stesso con l'intero samsara e nirvana. È così con tutto ciò che ci appare: il

mio vedere te e il tuo vedere me e questo tempio e ogni altra cosa, includendo il presidente americano. Ogni cosa che ci appare deriva dalla nostra mente. Questo è anche un punto importante da ricordare nella nostra vita quotidiana, specialmente quando siamo in situazioni in cui c'è pericolo di creare confusione e problemi e pesante karma negativo. Se pensiamo così non c'è modo di biasimare gli altri esseri senzienti. Per prima cosa noi elaboriamo la nostra interpretazione di una situazione e poi applichiamo l'etichetta "buono" o "cattivo" ad essa. Noi etichettiamo ciò che ci appare come brutto, ci adiriamo e poi biasimiamo gli altri; ciò è illogico, non ha senso.

Con questo ragionamento, siccome tutto ciò che ci appare viene dalla nostra mente, non troviamo nulla per cui biasimare gli altri. Come le cose ci appaiono dipende da come noi le guardiamo, come le interpretiamo. Poi le etichettiamo.

Sentire che il nostro amico non ci ama più non è il problema. Noi sentiamo che il nostro amico non ci ama più e lo interpretiamo come cattivo, ma anche questo non è ancora il problema; etichettare questa situazione come "cattiva" non è il problema. Il problema comincia quando noi iniziamo a credere nella nostra etichetta: "Questo è cattivo". È questo che diventa un problema e ci rende la vita difficile, non prima.

Potete verificare che semplicemente etichettare una situazione come "cattiva" non è il problema. Il problema è che dopo che noi abbiamo messo l'etichetta iniziamo a crederci. Questo è ciò che rende la nostra vita difficile. Perciò potete vedere come problemi come questo derivano dalla nostra mente, sono una creazione della nostra mente.

Prodotto dall'ignoranza

L'ignoranza che sostiene il concetto di vera esistenza è come un agricoltore; il karma, l'azione motivata da questa ignoranza, è come un campo in cui diversi tipi di colture possono crescere; e la coscienza, su cui il karma lascia tutte le impronte, è come il seme. Un piccolo

seme porta con sé tutto il potenziale di diventare un albero enorme con un grande numero di rami che coprono un'area vastissima. Come un seme, la coscienza, sulla quale il karma lascia tutte le impronte, contiene tutto il potenziale. La coscienza ha continuato dalla vostra vita passata alla presente e continuerà da questa vita alla prossima, portando con sé tutte queste impronte. L'impronta lasciata dal karma sulla coscienza è allora pronta a portare alla propria rinascita, al proprio samsara futuro, gli aggregati, attraverso la brama e l'afferrarsi, che sono come i minerali. Ciò è chiamato "divenire", che equivale a un seme che si appresta a produrre i propri germogli. La vita prossima, o rinascita, comincia con "nome e forma", che è come il germoglio cresciuto dal seme. Dopo di ciò arrivano le basi dei sensi, contatto, sensazione, poi invecchiamento e morte.¹⁴ La conclusione è che, dal mattino alla sera, dalla nascita alla morte, qualsiasi felicità o sofferenza abbiamo provato e qualsiasi oggetto positivo o negativo ci appaia, deriva tutto dalla nostra coscienza che si porta dietro tutte le impronte. Non solo ogni cosa che ci appare oggi e dalla nascita alla morte deriva dalla nostra coscienza, ma anche l'intera apparenza del samsara deriva dalla nostra coscienza, che è la nostra mente. Non solo questo, ma viene anche dal karma, che è anch'esso la nostra mente. La definizione di karma è: l'intenzione sorta dalla coscienza principale. Quindi, il karma è la nostra mente. Non solo questo, ma ogni cosa che ci appare deriva dalla nostra mente, dall'ignoranza. È così per ogni cosa nella nostra vita quotidiana, inclusi gli oggetti desiderabili e indesiderabili, e le persone che ci aiutano o che ci danneggiano. Viene tutto dalla nostra mente. Il karma passato lascia impronte sulla nostra coscienza; allora, mentre stiamo guidando comodamente la nostra auto, succede un incidente all'improvviso; op-

¹⁴ Nei due precedenti paragrafi, Rinpoce sta descrivendo i dodici anelli dell'origine dipendente, che illustrano come l'ignoranza sia la radice del samsara. Essi sono: ignoranza, formazioni karmiche, coscienza, brama, afferrarsi, divenire, rinascita, nome e forma, le sei sorgenti dei sensi, contatto, sensazione, e invecchiamento e morte.

pure, quando scendiamo dalla nostra auto, qualcuno che non abbiamo mai incontrato prima ci spara improvvisamente e senza una ragione apparente; oppure mentre camminiamo per strada appare qualcuno all'improvviso e ci aggredisce. In quei momenti l'impronta lasciata dal karma passato sulla nostra coscienza si realizza, si manifesta – e produce l'apparenza di qualcuno che ci spara o che ci aggredisce. È lo stesso nella nostra famiglia: ogni volta che qualcuno ci dà del filo da torcere – rimproverandoci, lamentandosi di noi o picchiandoci – deriva tutto dalla nostra mente. Fa molto bene ricordarsi di questo quando qualcuno ci manca di rispetto o ci critica; è molto positivo riconoscere che ciò deriva dalla nostra coscienza, dal nostro karma, dalla nostra ignoranza. Questo significa che non c'è nulla di cui arrabbiarsi e nessun altro da biasimare. È lo stesso con le sofferenze dei reami infernali, degli spiriti famelici e degli animali. Le più pesanti sofferenze del calore negli inferni caldi e le più pesanti sofferenze della fame e della sete nei reami dei *preta* si manifestano tutti dalla nostra coscienza, dal nostro karma, dalla nostra ignoranza. Sono tutte prodotte dalla nostra ignoranza.

Non sappiamo quale karma abbiamo creato. Dal momento che non possiamo vedere tutti i karma che abbiamo creato, non possiamo affermare che non sperimenteremo mai la lebbra, il cancro, l'AIDS, anni di coma o altri problemi molto seri. Non possiamo dire con certezza che non vivremo i problemi che vediamo vissuti da altri.

Pertanto, è estremamente importante praticare il Dharma finché siete in salute e possedete tutte le condizioni necessarie per meditare sul sentiero graduale all'illuminazione. Avete incontrato il sentiero giusto e maestri qualificati – e anche se non avete ancora incontrato maestri qualificati, avete comunque l'opportunità di progredire. Questo è il momento giusto di praticare, il momento giusto di non sprecare la vostra vita. Questo è il momento di praticare l'ascolto, la riflessione e la meditazione sul sentiero per l'illuminazione e per purificare il karma negativo, causa di sofferenza. La cosa più importante è di provare il più possibile a purificare il karma negativo accumulato nel passato e cercare di non crearne più. Dovreste smet-

tere di creare karma negativo prendendo i voti e vivendo in sintonia con essi. In questa maniera accumulate merito in ogni momento, purificate gli ostacoli del passato e non create ulteriori ostacoli allo sviluppo della vostra mente sul sentiero. Liberi dagli ostacoli, vi illuminate e in seguito siete in grado di guidare tutti gli esseri senzienti all'illuminazione.

Dedica

Per favore dedicate il merito [di avere letto questo libro] alla generazione di bodhicitta nella vostra mente e nelle menti di tutti gli esseri senzienti, e all'incremento della bodhicitta nelle menti che l'hanno già generata. Pensate: "Grazie al merito meramente designato dei tre tempi accumulati da me e dagli altri, possa l'io meramente designato raggiungere l'illuminazione meramente designata e condurre gli esseri senzienti meramente designati a quella illuminazione meramente designata."

Great Enlightenment Temple, New York 9 settembre 1990

Glossario

(Skt = sanscrito; Tib = tibetano)

Afflizioni mentali. I pensieri negativi che sono la causa della sofferenza. Le tre afflizioni radice sono ignoranza, collera e attaccamento; sono anche chiamate i tre veleni.

Aggregati. L'associazione di corpo e mente. Una persona include cinque aggregati: forma, sensazione, discriminazione, fattori di composizione e coscienza.

Aggregati composti. O fattori di composizione. Questo gruppo include tutti gli altri fattori di una persona non inclusi nei quattro aggregati di forma, sensazione, discriminazione e coscienza.

Altruismo. Vedi bodhicitta.

Arya. Un essere che ha realizzato la vacuità in modo diretto.

Asura (Skt.). O semidio. Un essere dei reami dei semidèi che gode di un maggiore benessere e piacere degli esseri umani, ma che è afflitto dalla gelosia/invidia e dalla bellicosità.

Atisha, Lama. (982 – 1054). Il grande maestro indiano che per primo formulò il Lam rim quando giunse in Tibet nel 1042.

Attaccamento. Un'afflizione mentale che esagera le qualità positive di un oggetto e desidera possederlo; fa parte delle sei affezioni radice. Vedi anche affezioni mentali.

Azione, Tantra dell' (Skt: Kriya Tantra). La prima delle quattro classi del tantra, che enfatizza soprattutto le attività esteriori.

Bodhicitta (Skt). La determinazione altruistica di ottenere l'illuminazione per il solo scopo di condurre tutti gli esseri senzienti all'illuminazione.

Buddha (skt). Un essere pienamente illuminato. Qualcuno che ha purificato tutte le oscurazioni della mente e perfezionato tutte le buone qualità. Vedi anche illuminazione, Shakyamuni Buddha.

Buddha della compassione (skt: Avalokiteshvara; tib: Chenrezig). Una divinità maschile di meditazione che impersona la compassione di tutti i buddha. Si dice che i Dalai Lama siano un'emanazione di questa divinità.

Buddhità. Vedi illuminazione.

Collera. Un'afflizione mentale che esagera le qualità negative di un oggetto e desidera danneggiarlo; è una delle sei affezioni radice. Vedi anche affezioni mentali.

Compassione. Il desiderio sincero che gli altri siano liberi dalla sofferenza e dalle sue cause.

Contaminazioni. Vedi oscurazioni.

Coscienza. L'aggregato della coscienza include la coscienza mentale così come i vari tipi di coscienza sensoriale. Vedi anche mente.

Deva (skt). Una divinità che permane in uno stato di benessere e piacere nei reami del Desiderio, della Forma e del Senza forma.

Dharma (skt). In generale, pratica spirituale; specificamente, gli insegnamenti di Buddha, che proteggono dalla sofferenza e conducono alla liberazione e alla completa illuminazione.

Dharmakaya (skt). La mente onnisciente di un Buddha.

Esistenza ciclica. Vedi samsara.

Forma. L'aggregato della forma include tutti gli oggetti dei cinque sensi (vista, olfatto, udito, gusto e tatto) così come i quattro elementi (terra, acqua, fuoco e aria).

Grande compassione. Prendersi la responsabilità personale di liberare gli esseri senzienti dalla sofferenza e dalle sue cause.

Grande veicolo. Vedi Mahayana.

Grande visione superiore. La comprensione meditativa dell'impermanenza e vacuità che supera l'ignoranza e conduce alla liberazione.

Illuminazione. Pieno risveglio; buddhità. Uno stato caratterizzato da saggezza infinita, o onniscienza; compassione infinita e potere perfetto.

Natura di buddha. Si riferisce alla vacuità, o natura ultima, della mente. A causa di tale natura, ogni essere senziente possiede il potenziale per divenire pienamente illuminato.

Nobili Verità, quattro. Vera sofferenza, vera origine della sofferenza, vera cessazione della sofferenza e vero sentiero; le quattro caratteristiche dell'esistenza ciclica viste come vere da un essere arya. Il soggetto del primo insegnamento di Buddha Shakyamuni.

Originazione dipendente. Il modo in cui il sé e i fenomeni esistono convenzionalmente come relativi e interdipendenti. Essi sorgono in dipendenza da (1) cause e condizioni, (2) dalle loro singole parti, e, molto più sottilmente, dalla mente che le designa o pone un'etichetta su di esse.

Perfezione della Saggezza. Anche conosciuto come *Il Sutra del cuore*: vedi l'appendice di questo libro. Recitato quotidianamente da molti praticanti buddhisti, è uno dei testi più brevi della Perfezione della Saggezza. Vedi anche *Prajnaparamita*.

Reame della Forma. Il secondo dei tre reami del samsara, con diciassette classi di divinità.

Reame Senza forma. Il più alto dei tre reami del samsara, con quattro classi di divinità coinvolte in meditazioni senza forma: lo spazio infinito, la coscienza infinita, il nulla e la vetta dell'esistenza ciclica.

Sensazione. L'aggregato della sensazione include le sensazioni di piacere, dolore e neutre.

Vacuità (skt: sunyata). La mancanza dell'apparente esistenza indipendente o intrinseca dei fenomeni.

Verità convenzionale. Il modo in cui le cose sembrano esistere come distinto dal modo in cui esse esistono realmente; ciò che è vero per una mente valida che non percepisce la verità ultima.

