

How to Transform Your Life

A Blissful Journey

Geshe Kelsang Gyatso



Sommario

[Informazioni sull'autore](#)

[Ordine di studio o lettura suggerito dei libri del Venerabile Geshe Kelsang Gyatso](#)

[Rinpoche](#)

[Informazioni sulle illustrazioni](#)

[PARTE PRIMA: Fondazione](#)

[Introduzione](#)

[Calma interiore](#)

[Come sviluppare e mantenere una mente pacifica](#)

[Rinascita](#)

[Morte](#)

[Karma](#)

[Samsara](#)

[Una pratica spirituale comune per tutti](#)

[Oggetti significativi](#)

[PARTE SECONDA: Progressi](#)

[Imparare ad amare gli altri](#)

[Come migliorare l'amore](#)

[Scambiarsi con gli altri](#)

[Grande compassione](#)

[Augurare amore](#)

[Prendere e dare](#)

[Il Supremo Buon Cuore](#)

[Bodhicitta definitiva](#)

[Dedica](#)

[Appendice I: Preghiera liberatrice e preghiere per la meditazione](#)

[Appendice II: Cos'è la meditazione?](#)

[Appendice III: Lo stile di vita Kadampa](#)

[Glossario](#)

[Bibliografia](#)

[Uffici Tharpa nel mondo](#)

[Il Progetto Templi Internazionali](#)

Come trasformare la tua vita

Informazioni sull'autore



Il venerabile Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche è un maestro di meditazione pienamente realizzato e insegnante di buddismo di fama internazionale che ha aperto la strada all'introduzione del buddismo moderno nella società contemporanea. È autore di 22 libri molto acclamati che trasmettono perfettamente l'antica saggezza del buddismo al nostro mondo moderno. Ha anche fondato oltre 1200 centri e gruppi buddhisti Kadampa in tutto il mondo.

Scopri di più su www.tharpa.com

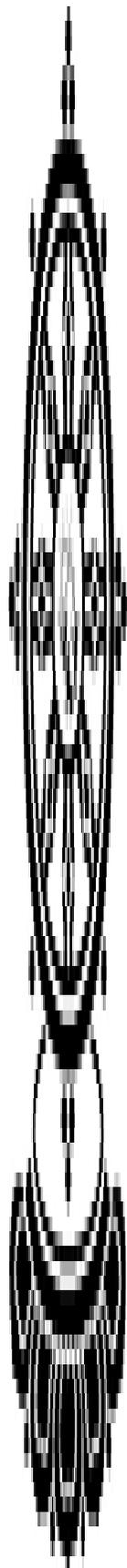
*Ordine di studio o lettura suggerito dei libri del Venerabile Geshe
Kelsang Gyatso Rinpoche*

Come trasformare la tua vita
Come capire la mente
Sentiero gioioso della buona fortuna
Il nuovo cuore di saggezza
Buddhismo moderno
Terreni e sentieri tantrici
La nuova guida alla terra di Dakini
Essenza di Vajrayana
Le istruzioni orali di Mahamudra
Grande Tesoro al Merito
I nuovi otto passi verso la felicità
Introduzione al Buddhismo
Come risolvere i nostri problemi umani
Significativo da vedere
Il voto del Bodhisattva
Compassione universale
Il nuovo manuale di meditazione
Vivere in modo significativo, morire gioiosamente
Oceano di nettare
Gioiello del cuore
Luce chiara della beatitudine
Mahamudra Tantra

VENERABILE GHESCE KELSANG GYATSO RINPOCHE

Come trasformare la tua vita

UN VIAGGIO BEATO



PUBBLICAZIONI THARPA
REGNO UNITO • STATI UNITI • CANADA
AUSTRALIA • ASIA

Publicato per la prima volta come *Transform Your Life* 2001
Ristampa 2002, 2004, 2006, 2009, 2010
Seconda edizione 2014. Ristampato nel 2016
Terza edizione riveduta e pubblicata come *How to Transform Your Life* 2016
Edizione digitale pubblicata per la prima volta come *Transform Your Life* 2014
Questa edizione digitale pubblicata come *How to Transform Your Life* 2016

Il diritto di Geshe Kelsang Gyatso di essere identificato come autore di quest'opera è stato da lui rivendicato in conformità con il Copyright, Designs, and Patents Act 1988. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, tranne che per la citazione di brevi passaggi a scopo di studio, ricerca o revisione privata.

Tharpa Publications Italia
Priorato di Conishead
Ulverston, Cumbria
LA12 9QQ, Inghilterra

Tharpa Pubblicazioni Stati Uniti
47 Sweeney Road
Glen Spey, NY 12737
USA

Ci sono uffici Tharpa Publications in tutto il mondo e i libri Tharpa sono pubblicati nella maggior parte delle principali lingue. [Clicca qui per i dettagli di contatto.](#)

© Nuova Tradizione Kadampa – Unione Buddista Internazionale Kadampa 2001, 2014, 2016

Immagine di © copertina scyther5/depositphotos

Numero di controllo della Biblioteca del Congresso: 2016951338

Catalogazione della British Library nei dati di pubblicazione
Un record di catalogo per questo libro è disponibile presso la British Library.

ISBN 978-1-910368-57-2 – tascabile
ISBN 978-1-910368-58-9 – ePub

Contenuto

[Informazioni sull'autore](#)

[Ordine di studio o lettura suggerito dei libri del Venerabile Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche](#)

[Informazioni sulle illustrazioni](#)

[PARTE PRIMA: Fondazione](#)

[Introduzione](#)

[Calma interiore](#)

[Come sviluppare e mantenere una mente pacifica](#)

[Rinascita](#)

[Morte](#)

[Karma](#)

[Samsara](#)

[Una pratica spirituale comune per tutti](#)

[Oggetti significativi](#)

[PARTE SECONDA: Progressi](#)

[Imparare ad amare gli altri](#)

[Come migliorare l'amore](#)

[Scambiarsi con gli altri](#)

[Grande compassione](#)

[Augurare amore](#)

[Prendere e dare](#)

[Il Supremo Buon Cuore](#)

[Bodhicitta definitiva](#)

[Dedica](#)

[Appendice I: Preghiera liberatrice e preghiere per la meditazione](#)

[Appendice II: Cos'è la meditazione?](#)

[Appendice III: Lo stile di vita Kadampa](#)

[Glossario](#)

[Bibliografia](#)

[Uffici Tharpa nel mondo](#)

[Il Progetto Templi Internazionali](#)

[Avviso sugli utili](#)

Informazioni sulle illustrazioni

Le illustrazioni di questo libro raffigurano gli otto simboli di buon auspicio, un pavone, lo specchio del Dharma, il sole che splende attraverso le nuvole e le mani in preghiera.

Il simbolismo degli otto simboli di buon auspicio rivela come iniziare, fare progressi e completare il sentiero buddhista verso l'illuminazione. Proprio come si dice che i pavoni prosperino su piante velenose per altri uccelli, i sinceri praticanti spirituali possono fare buon uso di qualsiasi circostanza si presenti nella loro vita quotidiana. Attraverso lo specchio degli insegnamenti del Buddha, il Dharma, possiamo vedere i nostri difetti e avere l'opportunità di superarli. Come il sole che dissipa le nuvole, possiamo sviluppare la saggezza che può rimuovere tutte le illusioni dalla nostra mente; E le mani in preghiera che reggono un gioiello che esaudisce i desideri simboleggiano che seguendo il sentiero spirituale alla fine sperimenteremo la mente completamente pura dell'illuminazione.

PRIMA PARTE:

Fondazione

Vieni sotto il grande ombrello del buddismo



Introduzione

Attraverso la pratica delle istruzioni presentate in questo libro possiamo trasformare la nostra vita da uno stato di miseria in uno di pura ed eterna felicità. Queste istruzioni sono metodi scientifici per migliorare la nostra natura umana. Tutti hanno bisogno di essere bonari con un buon cuore, perché in questo modo possiamo risolvere i nostri problemi e quelli degli altri, e possiamo rendere significativa la nostra vita umana. Ogni essere vivente ha lo stesso desiderio fondamentale: essere felice ed evitare la sofferenza. Anche i neonati, gli animali e gli insetti hanno questo desiderio. È stato il nostro desiderio principale fin da tempo senza inizio ed è con noi tutto il tempo, anche durante il sonno. Passiamo tutta la vita a lavorare duramente per realizzare questo desiderio.

Da quando questo mondo si è evoluto, gli esseri umani hanno speso quasi tutto il loro tempo e le loro energie per migliorare le condizioni esterne nella loro ricerca della felicità e di una soluzione ai loro problemi. Qual è stato il risultato? Invece di soddisfare i loro desideri, la sofferenza e i problemi umani hanno continuato ad aumentare mentre l'esperienza di felicità e pace sta diminuendo. Questo dimostra chiaramente che fino ad ora non abbiamo trovato un metodo corretto per ridurre i nostri problemi e aumentare la felicità. Il vero metodo corretto per farlo è cambiare il nostro atteggiamento da negativo a positivo. Dobbiamo capirlo attraverso la nostra esperienza. Se controlliamo attentamente come stiamo vivendo problemi e infelicità, possiamo capire che sono tutti creati dal nostro desiderio incontrollato, desiderando noi stessi di essere felici tutto il tempo. Fermando questo desiderio e desiderando invece che gli altri siano felici tutto il tempo, non avremo alcun problema o infelicità. Se pratichiamo sinceramente ogni giorno smettendo di desiderare che noi stessi siamo felici tutto il tempo e invece desideriamo che gli altri siano felici tutto il tempo, allora capiremo dalla nostra esperienza che attraverso questa pratica, che impedisce l'attaccamento alla realizzazione dei nostri desideri, non avremo alcuna esperienza di problemi o infelicità. Quindi, se vogliamo veramente la felicità pura ed eterna e la libertà dall'infelicità, dobbiamo imparare a controllare la nostra mente, principalmente il nostro desiderio.

Con saggezza possiamo comprendere come la nostra vita umana sia preziosa, rara e significativa. A causa delle limitazioni del loro corpo e della loro mente, coloro che sono rinati come animali, per esempio, non hanno l'opportunità di comprendere o praticare insegnamenti spirituali che sono metodi per controllare le delusioni come il desiderio incontrollato, la rabbia e l'ignoranza. Solo gli esseri umani sono liberi da tali ostacoli e hanno tutte le condizioni necessarie per impegnarsi in percorsi spirituali, che soli conducono alla felicità pura ed eterna. Questa libertà e il possesso delle condizioni

necessarie sono le caratteristiche speciali che rendono così preziosa la nostra vita umana.

Sebbene ci siano molti esseri umani in questo mondo, ognuno di noi ha solo una vita. Una persona può possedere molte automobili e case, ma anche la persona più ricca del mondo non può possedere più di una vita; E, quando questo sta volgendo al termine, lui o lei non può comprare, prendere in prestito o fabbricare un altro. Quando perdiamo questa vita, sarà molto difficile trovare un'altra vita umana altrettanto qualificata in futuro. Una vita umana è quindi molto rara.

Se usiamo la nostra vita umana per realizzare realizzazioni spirituali, diventa immensamente significativa. Usandolo in questo modo, realizziamo il nostro pieno potenziale e progrediamo dallo stato di un essere ordinario e ignorante a quello di un essere pienamente illuminato, il più elevato di tutti gli esseri; E quando avremo fatto questo avremo il potere di beneficiare tutti gli esseri viventi senza eccezioni. Così, usando la nostra vita umana per ottenere realizzazioni spirituali, possiamo risolvere tutti i nostri problemi umani e soddisfare tutti i nostri desideri e quelli degli altri. Cosa c'è di più significativo di questo?



Mantieni l'armonia e la gioia tutto il tempo

Calma interiore

La pace interiore, o pace mentale, è la fonte di tutta la nostra felicità. Sebbene tutti gli esseri viventi abbiano lo stesso desiderio fondamentale di essere felici tutto il tempo, pochissime persone capiscono le vere cause della felicità. Di solito crediamo che le condizioni esterne come cibo, amici, auto e denaro siano le vere cause della felicità e, di conseguenza, dedichiamo quasi tutto il nostro tempo e le nostre energie ad acquisirle. Superficialmente sembra che queste cose possano renderci felici, ma se guardiamo più in profondità vedremo che ci portano anche molta sofferenza e problemi.

Felicità e sofferenza sono opposti, quindi se qualcosa è una vera causa di felicità non può dare origine alla sofferenza. Se il cibo, il denaro e così via sono davvero cause di felicità, non potranno mai essere cause di sofferenza; Eppure sappiamo per esperienza che spesso causano sofferenza. Ad esempio, uno dei nostri interessi principali è il cibo, ma il cibo che mangiamo è anche la causa principale della maggior parte delle nostre malattie e affezioni. Nel processo di produzione delle cose che sentiamo ci renderanno felici, abbiamo inquinato il nostro ambiente a tal punto che l'aria stessa che respiriamo e l'acqua che beviamo ora minacciano la nostra salute e il nostro benessere. Amiamo la libertà e l'indipendenza che un'auto può darci, ma il costo in incidenti e distruzione ambientale è enorme. Riteniamo che il denaro sia essenziale per goderci la vita, ma la ricerca del denaro causa anche immensi problemi e ansia. Anche la nostra famiglia e i nostri amici, di cui godiamo la compagnia, possono anche portarci molta preoccupazione e angoscia.

Negli ultimi anni la nostra conoscenza della tecnologia moderna è aumentata considerevolmente e, di conseguenza, abbiamo assistito a notevoli progressi materiali, ma non c'è stato un corrispondente aumento della felicità umana. Non c'è meno sofferenza nel mondo di oggi, e non ci sono meno problemi. In effetti, si potrebbe dire che ora ci sono più problemi e pericoli più grandi che mai. Questo dimostra che la causa della felicità e la soluzione ai nostri problemi non risiedono nella conoscenza delle cose materiali. La felicità e la sofferenza sono stati mentali, e quindi le loro cause principali non si trovano al di fuori della mente. Se vogliamo essere veramente felici e liberi dalla sofferenza, dobbiamo imparare a controllare la nostra mente.

La vera fonte della felicità è la pace interiore. Se la nostra mente è pacifica, saremo felici tutto il tempo, indipendentemente dalle condizioni esterne, ma se è disturbata o turbata in qualsiasi modo, non saremo mai felici, non importa quanto buone possano essere le nostre condizioni esterne. Le condizioni esterne possono renderci felici solo se la nostra mente è pacifica. Possiamo capirlo attraverso la nostra esperienza. Ad

esempio, anche se siamo nell'ambiente più bello e abbiamo tutto ciò di cui abbiamo bisogno, nel momento in cui ci arrabbiamo qualsiasi felicità che potremmo avere scompare. Questo perché la rabbia ha distrutto la nostra pace interiore.

Possiamo vedere da questo che se vogliamo una felicità vera e duratura dobbiamo sviluppare e mantenere un'esperienza speciale di pace interiore. L'unico modo per farlo è allenare la nostra mente attraverso la pratica spirituale – riducendo ed eliminando gradualmente i nostri stati mentali negativi e disturbati e sostituendoli con stati positivi e pacifici. Alla fine, continuando a migliorare la nostra pace interiore, sperimenteremo la suprema pace permanente della mente, o "nirvana". Una volta raggiunto il nirvana saremo felici per tutta la vita, e vita dopo vita. Avremo risolto tutti i nostri problemi e realizzato il vero significato della nostra vita umana.

Dal momento che tutti noi abbiamo dentro di noi la nostra fonte di pace e felicità, potremmo chiederci perché sia così difficile mantenere una mente continuamente pacifica e gioiosa. Ciò è dovuto alle illusioni che così spesso affollano la nostra mente. Le delusioni sono modi distorti di guardare noi stessi, le altre persone e il mondo che ci circonda – come uno specchio distorto riflettono un mondo distorto. La mente illusa dell'odio, per esempio, vede le altre persone come intrinsecamente cattive, ma non esiste una persona intrinsecamente cattiva. Il desiderio incontrollato, noto anche come attaccamento desiderante, d'altra parte, vede il suo oggetto del desiderio come intrinsecamente buono e come una vera fonte di felicità. Se abbiamo un forte desiderio di mangiare cioccolato, il cioccolato sembra essere intrinsecamente desiderabile. Tuttavia, una volta che ne abbiamo mangiato troppo e iniziamo a sentirci male, non sembra più così desiderabile e può persino apparire ripugnante. Ciò dimostra che di per sé il cioccolato non è né desiderabile né ripugnante. È la mente illusa dell'attaccamento che proietta tutti i tipi di qualità piacevoli sui suoi oggetti del desiderio e poi si relaziona con loro come se possedessero davvero quelle qualità.

Tutte le illusioni funzionano in questo modo, proiettando sul mondo la propria versione distorta della realtà e poi relazionandosi a questa proiezione come se fosse vera. Quando la nostra mente è sotto l'influenza delle illusioni, siamo fuori contatto con la realtà e non vediamo le cose come sono realmente. Dal momento che la nostra mente è sotto il controllo di forme almeno sottili di illusione tutto il tempo, non sorprende che le nostre vite siano così spesso piene di frustrazione. È come se fossimo continuamente a caccia di miraggi, per poi essere delusi quando non ci danno la soddisfazione che avevamo sperato.

Quando le cose vanno male nella nostra vita e incontriamo situazioni difficili, tendiamo a considerare la situazione stessa come il nostro problema, ma in realtà qualsiasi problema sperimentiamo proviene dalla mente. Se dovessimo rispondere a situazioni difficili con una mente positiva o pacifica non sarebbero problemi per noi;

anzi, potremmo persino arrivare a considerarli come sfide o opportunità di crescita e sviluppo. I problemi sorgono solo se rispondiamo alle difficoltà con uno stato mentale negativo. Pertanto, se vogliamo essere felici tutto il tempo ed essere liberi dai problemi, dobbiamo sviluppare e mantenere una mente pacifica. Sofferenze, problemi, preoccupazioni, infelicità e dolore esistono tutti nella nostra mente; Sono tutti sentimenti spiacevoli, che fanno parte della mente. Attraverso il controllo e la purificazione della nostra mente possiamo fermarli una volta per tutte.

Per comprenderlo pienamente, dobbiamo comprendere la relazione tra la mente e gli oggetti esterni. Tutti gli oggetti, siano essi piacevoli, sgradevoli o neutri, sono semplici apparenze alla mente, proprio come le cose vissute in un sogno. All'inizio non è facile da capire, ma possiamo ottenere una certa comprensione pensando a quanto segue. Quando siamo svegli esistono molte cose diverse, ma quando ci addormentiamo cessano. Questo perché la mente a cui appaiono cessa. Quando sogniamo, le uniche cose che appaiono sono oggetti onirici. Più tardi, quando ci svegliamo, questi oggetti onirici cessano. Questo perché la mente sognante a cui appaiono cessa. Se riflettiamo profondamente su questo, capiremo come possiamo far cessare tutte le cose spiacevoli che non ci piacciono semplicemente abbandonando stati mentali impuri e illusori; E possiamo far sorgere tutte le cose piacevoli che desideriamo semplicemente sviluppando una mente pura. Purificare la nostra mente dalle illusioni attraverso la pratica spirituale soddisfa il nostro più profondo desiderio di felicità vera e duratura. Dovremmo memorizzare e contemplare il significato delle seguenti parole:

Le cose che normalmente vedo nei sogni non esistono.

Questo dimostra che le cose che normalmente vedo mentre sono sveglio non esistono,

Dal momento che entrambe queste cose sono ugualmente compromesse.

Non mi aggrapperò mai alle cose che vedo normalmente,

Ma sii soddisfatto del loro semplice nome.

Così facendo mi libererò definitivamente

Dalle sofferenze di questa vita e di innumerevoli vite future.

In questo modo potrò

Per beneficiare ogni singolo essere vivente ogni giorno.

Dovremmo capire che, sebbene le delusioni siano profondamente radicate, non sono una parte intrinseca della nostra mente e quindi possono essere definitivamente rimosse. Le delusioni sono solo cattive abitudini mentali e, come tutte le abitudini, possono essere infrante. Al momento la nostra mente è come acqua fangosa, torbida e inquinata da illusioni. Tuttavia, proprio come è possibile separare il fango dall'acqua, così è possibile purificare la mente da tutte le illusioni. Senza illusioni rimaste nella

nostra mente, non c'è nulla che possa disturbare la nostra pace interiore e la nostra gioia.

Da tempo senza inizio siamo stati sotto il controllo della nostra mente, come un burattino su una corda. Siamo come un servo che lavora per la nostra mente; Ogni volta che la nostra mente vuole fare qualcosa, dobbiamo farlo senza alcuna scelta. A volte la nostra mente è come un elefante pazzo, creando così tanti problemi e pericoli per noi stessi e gli altri. Impegnandoci sinceramente nella pratica spirituale possiamo invertire questa situazione e acquisire padronanza sulla nostra mente. Trasformando la nostra mente in questo modo, godremo finalmente della vera libertà.

Affinché la nostra pratica spirituale abbia successo, abbiamo bisogno delle benedizioni e dell'ispirazione di coloro che hanno già ottenuto profonde realizzazioni interiori, ma abbiamo anche bisogno di dare a noi stessi un costante incoraggiamento. Se non possiamo incoraggiare noi stessi, come possiamo aspettarci che qualcun altro lo faccia? Quando comprendiamo chiaramente che la pace interiore è la vera fonte della felicità e come, attraverso la pratica spirituale, possiamo sperimentare livelli progressivamente più profondi di pace interiore, svilupperemo un enorme entusiasmo per praticare. Questo è molto importante perché per raggiungere la suprema pace interiore permanente del nirvana dobbiamo impegnarci nella pratica spirituale sinceramente e diligentemente.

Questo non significa che dovremmo ignorare le condizioni esterne. Abbiamo bisogno di pace interiore, ma abbiamo anche bisogno di una buona salute fisica, e per questo abbiamo bisogno di determinate condizioni esterne come il cibo e un ambiente confortevole in cui vivere. Ci sono molte persone che si concentrano esclusivamente sullo sviluppo del lato materiale della loro vita, ignorando completamente la pratica spirituale. Questo è un estremo. Tuttavia, ci sono altre persone che si concentrano esclusivamente sulla pratica spirituale, ignorando le condizioni materiali che sono necessarie per sostenere una vita umana sana. Questo è un altro estremo. Dobbiamo mantenere una via di mezzo che eviti entrambi gli estremi del materialismo e della spiritualità.

Alcune persone credono che coloro che si sforzano di raggiungere il nirvana siano egoisti perché sembrano concentrarsi solo sulla propria pace interiore, ma questa convinzione non è corretta. Il nostro vero scopo nel raggiungere la suprema pace interiore permanente del nirvana è quello di aiutare gli altri a fare lo stesso. Proprio come l'unico modo per risolvere i nostri problemi è trovare la pace interiore, così l'unico modo per aiutare gli altri a risolvere i loro è incoraggiarli a impegnarsi nella pratica spirituale e scoprire la propria pace interiore. Questo modo di beneficiare gli altri è di gran lunga il migliore. Se attraverso l'allenamento della nostra mente riusciamo a pacificare – o addirittura eliminare completamente – la nostra rabbia, per esempio,

possiamo certamente aiutare gli altri a controllare la loro. Allora il nostro consiglio non saranno semplici parole, ma avranno dietro di sé il potere dell'esperienza personale.

A volte possiamo aiutare gli altri fornendo loro denaro o migliori condizioni materiali, ma dovremmo ricordare che il più grande beneficio che possiamo dare è aiutarli a superare le loro illusioni e trovare la vera e duratura felicità interiore. Attraverso il progresso tecnologico e organizzando la società in modi più equi e umani, possiamo certamente contribuire a migliorare la vita delle persone sotto alcuni aspetti, ma qualsiasi cosa facciamo avrà inevitabilmente alcuni effetti collaterali indesiderati. Il meglio che possiamo sperare è di fornire alle persone condizioni che portino un po' di tregua temporanea dai problemi e dalle difficoltà, ma non possiamo dare loro una felicità vera e duratura. Questo perché la vera causa della felicità è la pace interiore, che può essere trovata solo nella mente, non nelle condizioni esterne.

Senza pace interiore, la pace esteriore è impossibile. Tutti desideriamo la pace nel mondo, ma la pace mondiale non sarà mai raggiunta se prima non stabiliamo la pace nelle nostre menti. Possiamo inviare le cosiddette "forze di pace" nelle zone di conflitto, ma la pace non può essere imposta dall'esterno con le armi. Solo creando pace nella nostra mente e aiutando gli altri a fare lo stesso possiamo sperare di raggiungere la pace in questo mondo.

Questo libro presenta molti metodi profondi di addestramento spirituale, che sono tutti modi pratici per purificare e controllare la nostra mente. Se mettiamo in pratica questi metodi otterremo sicuramente un'esperienza speciale di pace mentale. Continuando a migliorare questa esperienza, gli stati mentali illusi diminuiranno gradualmente e la nostra pace interiore crescerà. Alla fine, abbandonando del tutto le illusioni, raggiungeremo la suprema pace interiore permanente del nirvana. Dopo aver superato le nostre illusioni, come la rabbia, l'attaccamento e l'ignoranza, e sviluppato profonde realizzazioni spirituali di amore universale, compassione, concentrazione e saggezza, la nostra capacità di aiutare gli altri sarà molto più grande. In questo modo possiamo aiutare gli altri a risolvere i loro problemi non solo per pochi giorni o pochi anni, ma per sempre. Possiamo aiutarli a scoprire una pace interiore e una gioia che nulla, nemmeno la morte, può distruggere. Che meraviglia!

Come sviluppare e mantenere una mente pacifica

Possiamo sviluppare e mantenere una mente pacifica trasformando la nostra mente da stati negativi in stati positivi impegnandoci nelle pure pratiche spirituali presentate in questo libro. Attraverso questo possiamo trasformare la nostra vita da uno stato miserabile in uno stato di pura ed eterna felicità.

La felicità e la sofferenza sono parti della mente; Il primo è un sentimento gioioso e il secondo una sensazione spiacevole. Poiché la felicità e la sofferenza sono parti della mente, se vogliamo evitare la sofferenza e trovare la vera felicità dobbiamo comprendere la natura e le funzioni della mente. All'inizio, questo potrebbe sembrare abbastanza semplice dal momento che tutti abbiamo una mente, e sappiamo tutti in quale stato si trova la nostra mente - se è felice o triste, chiara o confusa, e così via. Tuttavia, se qualcuno ci chiedesse qual è la natura della nostra mente e come funziona, probabilmente non saremmo in grado di dare una risposta precisa. Questo indica che non abbiamo una chiara comprensione della mente.

Alcune persone pensano che la mente sia il cervello o qualche altra parte o funzione del corpo, ma questo non è corretto. Il cervello è un oggetto fisico che può essere visto con gli occhi e che può essere fotografato o operato in chirurgia. La mente, d'altra parte, non è un oggetto fisico. Non può essere visto con gli occhi, né può essere fotografato o riparato chirurgicamente. Il cervello, quindi, non è la mente ma semplicemente parte del corpo.

Non c'è nulla all'interno del corpo che possa essere identificato come la nostra mente perché il nostro corpo e la nostra mente sono entità diverse. Ad esempio, a volte quando il nostro corpo è rilassato e immobile, la nostra mente può essere molto occupata, sfrecciando da un oggetto all'altro. Questo indica che il nostro corpo e la nostra mente non sono la stessa entità. Nelle scritture buddiste, il nostro corpo è paragonato a una guest house e la nostra mente a un ospite che dimora al suo interno. Quando moriamo la nostra mente lascia il nostro corpo e va alla prossima vita, come un ospite che lascia una pensione e va da qualche altra parte.

Se la mente non è il cervello, né qualsiasi altra parte del corpo, che cos'è? È un continuum senza forma che funziona per percepire e comprendere gli oggetti. Poiché la mente è senza forma, o non fisica, per natura, non è ostruita da oggetti fisici. Quindi, è impossibile per il nostro corpo andare sulla luna senza viaggiare in un'astronave, ma la nostra mente può raggiungere la luna in un istante solo pensandoci. Conoscere e percepire gli oggetti è una funzione unica della mente. Anche se diciamo: "Conosco

questo e quello", in realtà è la nostra mente che sa. Conosciamo le cose solo usando la nostra mente.

È molto importante essere in grado di distinguere gli stati mentali disturbati dagli stati pacifici. Come spiegato nel capitolo precedente, gli stati mentali che disturbano la nostra pace interiore, come la rabbia, la gelosia e l'attaccamento desiderante, sono chiamati "deliri", e queste sono le cause principali di tutta la nostra sofferenza. Possiamo pensare che la nostra sofferenza sia causata da altre persone, da cattive condizioni materiali o dalla società, ma in realtà tutto proviene dai nostri stati mentali illusi. L'essenza della pratica spirituale è ridurre e alla fine sradicare completamente le nostre illusioni e sostituirle con una pace interiore permanente. Questo è il vero significato della nostra vita umana.

Normalmente cerchiamo la felicità al di fuori di noi stessi. Cerchiamo di ottenere migliori condizioni materiali, un lavoro migliore, uno status sociale più elevato e così via; Ma non importa quanto riusciamo a migliorare la nostra situazione esterna, sperimentiamo ancora molti problemi e molta insoddisfazione. Non sperimentiamo mai una felicità pura e duratura. Questo ci mostra che non dovremmo cercare la felicità al di fuori di noi stessi, ma invece stabilirla dentro purificando e controllando la nostra mente attraverso una pratica spirituale sincera. Se ci alleniamo in questo modo possiamo assicurarci che la nostra mente rimanga calma e felice tutto il tempo. Allora, non importa quanto difficili possano essere le nostre circostanze esterne, saremo sempre felici e in pace.

Nella nostra vita ordinaria, anche se lavoriamo molto duramente per trovare la felicità, rimane sfuggente per noi, mentre la sofferenza e i problemi sembrano venire naturalmente, senza alcuno sforzo. Perché? È perché la causa della felicità nella nostra mente – la pace interiore – è molto debole e può dare origine al suo effetto solo se applichiamo un grande sforzo, mentre le cause interne della sofferenza e dei problemi – le delusioni – sono molto forti e possono dare origine ai loro effetti senza alcuno sforzo da parte nostra. Questa è la vera ragione per cui i problemi vengono naturalmente mentre la felicità è così difficile da trovare.

Da ciò possiamo vedere che le cause principali sia della felicità che dei problemi sono nella mente, non nel mondo esterno. Se fossimo in grado di mantenere una mente calma e pacifica tutto il giorno, non sperimenteremmo mai problemi o sofferenze mentali. Ad esempio, se la nostra mente rimane pacifica tutto il tempo, anche se veniamo insultati, criticati o incolpati, o se perdiamo il lavoro o i nostri amici, non diventeremo infelici. Non importa quanto difficili possano diventare le nostre circostanze esterne, finché manteniamo una mente calma e pacifica, non saranno un problema per noi. Pertanto, se vogliamo essere liberi dai problemi, c'è solo una cosa da fare: imparare a mantenere uno stato mentale pacifico seguendo il sentiero spirituale.

Il punto essenziale per comprendere la mente è che la liberazione dalla sofferenza non può essere trovata al di fuori della mente. La liberazione permanente può essere trovata solo purificando la mente. Pertanto, se vogliamo liberarci dai problemi e raggiungere una pace e una felicità durature, dobbiamo aumentare la nostra conoscenza e comprensione di come si sviluppa la nostra mente.

Ci sono tre diversi livelli di mente: grossolano, sottile e molto sottile. Durante i nostri sogni, abbiamo consapevolezza dei sogni attraverso la quale i vari tipi di cose oniriche ci appaiono; Questa consapevolezza è una mente sottile perché è difficile da riconoscere. Durante il sonno profondo abbiamo una sola consapevolezza mentale, che percepisce solo il vuoto. Questa consapevolezza è chiamata "chiara luce del sonno" ed è una mente molto sottile perché è estremamente difficile da riconoscere.

Durante il giorno di veglia abbiamo consapevolezza di veglia attraverso la quale ci appaiono vari tipi di cose di veglia. Questa consapevolezza è una mente grossolana perché non è difficile da riconoscere. Quando ci addormentiamo la nostra mente grossolana, o consapevolezza di veglia, si dissolve nella nostra mente sottile del sonno. Allo stesso tempo, tutte le nostre apparenze del mondo della veglia diventano inesistenti; E quando sperimentiamo il sonno profondo, la nostra mente sottile del sonno si dissolve nella nostra mente molto sottile del sonno, la chiara luce del sonno. In questa fase, siamo diventati come una persona che è morta. Poi, a causa del nostro mantenimento di una connessione karmica con questa vita, dalla nostra chiara luce del sonno la nostra mente grossolana, o consapevolezza della veglia, sorgerà di nuovo e vari tipi di cose di veglia ci appariranno di nuovo.

Il processo di sonno è molto simile al processo di morte. La differenza tra questi due è che quando stiamo morendo le nostre menti grossolane e sottili si dissolveranno nella nostra mente molto sottile della morte, conosciuta come la "chiara luce della morte". Poi, a causa della nostra connessione karmica con questa cessazione della vita, la nostra mente molto sottile lascia questo corpo, va alla prossima vita ed entra in un nuovo corpo, e allora tutti i vari tipi di cose della prossima vita ci appariranno. Tutto sarà completamente nuovo.

Gli esseri viventi sperimentano innumerevoli pensieri o menti, tutti inclusi in due: menti primarie e fattori mentali. Una spiegazione dettagliata di questi può essere trovata nel libro *Come capire la mente*.

Se comprendiamo chiaramente la natura della nostra mente, ci renderemo sicuramente conto che il continuum della nostra mente non cessa quando moriamo, e non ci sarà alcuna base per dubitare dell'esistenza delle nostre vite future. Se ci rendiamo conto dell'esistenza delle nostre vite future, saremo naturalmente preoccupati per il nostro benessere e la nostra felicità in quelle vite, e useremo questa vita presente per fare i preparativi appropriati. Questo ci impedirà di sprecare la nostra preziosa vita

umana solo per le preoccupazioni di questa vita. Pertanto, una corretta comprensione della mente è assolutamente essenziale.

Prendi i preziosi gioielli della saggezza e della compassione dal vaso del tesoro di Kadam Dharma



Rinascita

Dovremmo sapere che il nostro sonno è come la morte, il nostro sogno è come lo stato intermedio tra la morte e la rinascita, e il nostro risveglio è come la rinascita. Il ciclo di questi tre mostra l'esistenza di rinascite future, attraverso le quali possiamo comprendere l'esistenza delle nostre innumerevoli vite future.

Molte persone credono che quando il corpo si disintegra alla morte, il continuum della mente cessa e la mente diventa inesistente, come una fiamma di candela che si spegne quando tutta la cera è bruciata. Ci sono anche alcune persone che contemplan di suicidarsi nella speranza che se muoiono i loro problemi e sofferenze finiranno. Queste idee, tuttavia, sono completamente sbagliate. Come già spiegato, il nostro corpo e la nostra mente sono entità separate, e quindi anche se il corpo si disintegra alla morte, il continuum della mente rimane ininterrotto. Invece di cessare, la mente lascia semplicemente il corpo presente e va alla vita successiva. Per gli esseri ordinari, quindi, invece di liberarci dalla sofferenza, la morte porta solo nuove sofferenze. Non capendo questo, molte persone distruggono la loro preziosa vita umana suicidandosi.

C'è una pratica spirituale speciale chiamata "trasferimento della coscienza in un altro corpo", che era abbastanza diffusa nei tempi antichi. Ci sono molti esempi di praticanti del passato che potrebbero trasferire la loro coscienza dal loro corpo normale in un altro corpo. Se mente e corpo fossero la stessa entità, come sarebbe possibile per questi praticanti trasferire la loro coscienza in questo modo? Anche ora, non è così insolito che la mente lasci temporaneamente il corpo fisico prima della morte. Ad esempio, molte persone che non sono praticanti spirituali hanno avuto le cosiddette esperienze "fuori dal corpo".

Possiamo anche ottenere una comprensione delle vite passate e future esaminando il processo di sonno, sogno e veglia, perché questo assomiglia molto al processo di morte, stato intermedio e rinascita. Quando ci addormentiamo, i nostri grossolani venti interiori si raccolgono e si dissolvono verso l'interno, e la nostra mente diventa progressivamente sempre più sottile fino a trasformarsi nella mente molto sottile della chiara luce del sonno. Mentre la chiara luce del sonno è manifesta, sperimentiamo un sonno profondo, e agli altri assomigliamo a una persona morta. Quando finisce la nostra mente diventa gradualmente sempre più grossolana e passiamo attraverso i vari livelli dello stato di sogno. Infine, i nostri normali poteri di memoria e controllo mentale vengono ripristinati e ci svegliamo. Quando ciò accade, il nostro mondo onirico scompare e percepiamo il mondo dello stato di veglia.

Un processo molto simile si verifica quando moriamo. Mentre moriamo, i nostri venti interiori si dissolvono verso l'interno e la nostra mente diventa progressivamente sempre più sottile fino a quando la mente molto sottile della chiara luce della morte diventa manifesta. L'esperienza della chiara luce della morte è molto simile all'esperienza del sonno profondo. Dopo che la chiara luce della morte è cessata, sperimentiamo gli stadi dello stato intermedio, che è uno stato onirico che si verifica tra la morte e la rinascita. Dopo alcuni giorni o settimane, lo stato intermedio termina e noi rinasciamo. Proprio come quando ci svegliamo dal sonno, il mondo dei sogni scompare e percepiamo il mondo dello stato di veglia, così, quando prendiamo la rinascita, le apparenze dello stato intermedio cessano e percepiamo il mondo della nostra prossima vita.

L'unica differenza significativa tra il processo del sonno, del sogno e della veglia e il processo della morte, dello stato intermedio e della rinascita è che dopo che la chiara luce del sonno è cessata, la relazione tra la nostra mente e il nostro corpo attuale rimane intatta, mentre dopo che la chiara luce della morte è cessata questa relazione è rotta. Contemplando questo, possiamo ottenere una chiara comprensione dell'esistenza delle vite passate e future.

Generalmente crediamo che le cose che percepiamo nei sogni siano irreali mentre le cose che percepiamo quando siamo svegli sono vere; Ma in realtà tutto ciò che percepiamo è come un sogno in quanto è mera apparenza alla mente. Per coloro che sanno interpretarli correttamente, i sogni hanno un grande significato. Ad esempio, se sogniamo di visitare un particolare paese in cui non siamo stati in questa vita, il nostro sogno indicherà una delle quattro cose: che siamo stati in quel paese in una vita precedente, che lo visiteremo più tardi in questa vita, che lo visiteremo in una vita futura, o che abbia un significato personale per noi, come lo sarebbe, ad esempio, se avessimo ricevuto di recente una lettera da quel paese o avessimo visto un programma televisivo al riguardo. Allo stesso modo, se sogniamo di volare, può significare che in una vita precedente eravamo un essere che poteva volare, come un uccello o un mediatore con poteri miracolosi, o può predire che diventeremo un tale essere in futuro. Un sogno volante può anche avere un significato meno letterale, che simboleggia un miglioramento della nostra salute o stato d'animo.

È stato con l'aiuto dei sogni che sono stato in grado di scoprire dove mia madre è rinata dopo la sua morte. Poco prima di morire, mia madre si appisolava per qualche minuto e quando si svegliò disse a mia sorella, che la assisteva, che mi aveva sognato e che nel suo sogno le avevo offerto una tradizionale sciarpa bianca. Ho preso questo sogno per significare che sarei stato in grado di aiutare mia madre nella sua prossima vita e così, dopo la sua morte, ho pregato ogni giorno che rinascesse in Inghilterra, dove vivevo, in modo da avere l'opportunità di incontrare e riconoscere la sua

reincarnazione. Feci forti preghiere per vedere chiari segni di dove si potesse trovare la reincarnazione di mia madre.

Più tardi, ho avuto tre sogni che sembravano essere significativi. Nel primo, ho sognato di incontrare mia madre in un posto che ho preso per essere l'Inghilterra. Le chiesi come avesse viaggiato dall'India all'Inghilterra, ma lei rispose che non era venuta dall'India ma dalla Svizzera. Nel secondo sogno, ho sognato di vedere mia madre parlare con un gruppo di persone. Mi avvicinai a lei e le parlai in tibetano, ma lei non sembrava capire quello che stavo dicendo. Mentre era in vita, mia madre parlava solo tibetano, ma in questo sogno parlava correntemente l'inglese. Le ho chiesto perché avesse dimenticato il tibetano, ma non ha risposto. Più tardi, nello stesso sogno, ho sognato una coppia occidentale che mi stava aiutando con lo sviluppo delle mie attività spirituali in Gran Bretagna.

Entrambi i sogni sembravano dare indizi su dove mia madre era rinata. Due giorni dopo il secondo sogno, il marito della coppia che avevo sognato mi visitò e mi disse che sua moglie era incinta. Mi ricordai immediatamente del mio sogno e pensai che il suo bambino potesse essere la reincarnazione di mia madre. Il fatto che nel sogno mia madre avesse dimenticato il tibetano e parlasse solo inglese suggeriva che sarebbe rinata in un paese di lingua inglese, e la presenza di questa coppia nel sogno potrebbe essere stata un'indicazione che erano i suoi genitori. Ho poi eseguito una divinazione tradizionale insieme a preghiere rituali, e questo indicava che il loro bambino era la reincarnazione di mia madre. Ero molto felice ma non ho detto nulla a nessuno.

Una notte ho sognato mia madre ancora e ancora. La mattina dopo ho riflettuto attentamente sulla questione e ho preso una decisione. Se il bambino fosse nato quella notte, allora era sicuramente la reincarnazione di mia madre, ma se non lo fosse, avrei dovuto fare ulteriori esami. Avendo preso questa decisione, telefonai al marito, che mi diede la buona notizia che sua moglie aveva dato alla luce una bambina la notte precedente. Ero felice e ho eseguito una cerimonia di offerta speciale.

Pochi giorni dopo, il padre mi ha telefonato e mi ha detto che se avesse recitato il mantra del Buddha Avalokiteshvara, OM MANI PÄME HUM, quando la bambina piangeva, avrebbe immediatamente smesso di piangere e sembrava ascoltare il mantra. Mi ha chiesto perché e ho risposto che era a causa delle sue tendenze della sua vita precedente. Sapevo che mia madre aveva recitato questo mantra con forte fede per tutta la vita.

Il bambino si chiamava Amaravajra. Più tardi, quando il fratello di mia madre, Kuten Lama, visitò l'Inghilterra e vide Amaravajra per la prima volta, rimase stupito da quanto fosse affettuosa nei suoi confronti. Disse che era come se lei lo riconoscesse. Anche io ho avuto la stessa esperienza. Sebbene fossi in grado di visitare la bambina solo occasionalmente, era sempre estremamente felice di vedermi.

Quando Amaravajra iniziò a parlare, un giorno indicò un cane e disse: "Kyi, kyi". Dopo questo diceva "kyi" molte volte ogni volta che vedeva un cane. Suo padre mi ha chiesto se "kyi" significasse qualcosa e gli ho detto che nel dialetto del Tibet occidentale, dove viveva mia madre, "kyi" significa "cane". Questa non era l'unica parola tibetana che la bambina pronunciava spontaneamente.

In seguito ho saputo tramite il marito di mia sorella che dopo la morte di mia madre, un astrologo tibetano aveva predetto che mia madre sarebbe nata come femmina in un paese con una lingua diversa dal tibetano. Questa storia deriva dalla mia esperienza personale, ma se indaghiamo possiamo trovare molte altre storie vere su come le persone sono state in grado di riconoscere le reincarnazioni del loro marito, moglie, insegnanti, genitori, amici e altri.

Nel Tibet occidentale, vicino al mio primo monastero, viveva un uomo che aveva la reputazione di essere di pessimo carattere. Collezionò molte monete d'argento e le mise in una teiera, che tenne segreta anche a sua moglie. Più tardi, mentre giaceva morente, per attaccamento alle monete, divenne ossessionato dal pensiero che potessero essere rubate. Cercò di dire a sua moglie delle monete, ma poiché era molto debole poteva solo ripetere la parola "tib", che significa "teiera". Sentendo questo, sua moglie pensò che volesse del tè, ma quando gliene offrì un po' non ebbe alcun interesse. Poco dopo morì.

Qualche tempo dopo, la moglie trovò la teiera nascosta. Chiedendosi perché fosse così pesante, aprì il coperchio e scoprì le monete. Attorcigliato intorno a questi c'era un piccolo serpente. Terrorizzata dal serpente, chiamò la sua famiglia, che insieme cercarono di rimuoverlo dalla teiera. Eppure, per quanto si sforzassero, non riuscirono a separare il serpente dalle monete. Erano sorpresi e confusi su questo, e si chiedevano da dove fosse venuto il serpente.

La moglie allora ricordò le ultime parole del marito e si rese conto che al momento della sua morte aveva cercato di parlarle delle monete. Ma che dire del serpente? Perché era così attaccato alle monete? Decise di visitare uno Yogi chiaroveggente che viveva nelle vicinanze, che le disse che il serpente era la reincarnazione di suo marito. A causa delle azioni che aveva creato per rabbia, e a causa del suo attaccamento alle monete quando stava per morire, aveva ripreso la rinascita come un serpente ed era entrato nella teiera per essere vicino alle monete. Con le lacrime agli occhi, implorò lo Yogi: "Per favore, dimmi cosa posso fare per aiutare mio marito". Le suggerì di offrire le monete alla vicina comunità di Sangha ordinato, chiedendo loro di pregare affinché suo marito fosse liberato dalla sua rinascita animale.

Contemplando tali storie con una mente positiva e riflettendo sulla natura della mente e sull'analogia del sonno, del sogno e della veglia, otterremo sicuramente una profonda comprensione dell'esistenza delle nostre vite future. Questa conoscenza è molto preziosa e ci aiuta ad acquisire una grande saggezza. Capiremo che la felicità

delle vite future è più importante della felicità di questa vita per la semplice ragione che innumerevoli vite future sono molto più lunghe di questa breve vita umana. Questo ci motiverà a prepararci per la felicità delle nostre innumerevoli vite future, o ad adoperarci per raggiungere la liberazione permanente dalla sofferenza abbandonando le nostre illusioni.

Goditi la purezza della tua mente e delle tue azioni



Morte

Nessuno vuole soffrire. Giorno e notte, anche nei nostri sogni, cerchiamo istintivamente di evitare anche la minima sofferenza. Ciò indica che, sebbene non ne siamo pienamente consapevoli, in fondo ciò che stiamo veramente cercando è la liberazione permanente dalla sofferenza.

Ci sono momenti in cui siamo liberi dalla sofferenza fisica e dal dolore mentale, ma questi tempi non durano mai. Non passa molto tempo prima che il nostro corpo diventi di nuovo scomodo o malato, e la nostra mente sia disturbata da preoccupazioni e infelicità. Qualunque problema superiamo, è solo una questione di tempo prima che un altro sorga per prendere il suo posto. Ciò dimostra che, nonostante il nostro desiderio di liberazione permanente dalla sofferenza, non siamo mai riusciti a raggiungerla. Finché le illusioni rimarranno nella nostra mente, non saremo mai completamente liberi dalla sofferenza. Possiamo godere di momenti di tregua, ma presto i nostri problemi torneranno. L'unico modo per porre fine alla nostra sofferenza è seguire il sentiero spirituale. Poiché, nel profondo del loro cuore, tutti vogliono la completa liberazione dalla sofferenza, possiamo vedere che in realtà tutti hanno bisogno di seguire il sentiero spirituale.

Tuttavia, poiché il nostro desiderio di godimento mondano è così forte, abbiamo poco o nessun interesse nella pratica spirituale. Da un punto di vista spirituale, questa mancanza di interesse per la pratica spirituale è un tipo di pigrizia chiamata "pigrizia dell'attaccamento". Finché avremo questa pigrizia, la porta della liberazione ci sarà chiusa, e di conseguenza continueremo a sperimentare la miseria in questa vita e la sofferenza senza fine nella vita dopo la vita. Il modo per superare questa pigrizia è meditare sulla morte.

Abbiamo bisogno di contemplare e meditare sulla nostra morte ancora e ancora fino a quando non otteniamo una profonda realizzazione della morte. Anche se a livello intellettuale sappiamo tutti che alla fine moriremo, la nostra consapevolezza della morte rimane superficiale. Poiché la nostra conoscenza intellettuale della morte non tocca i nostri cuori, ogni giorno continuiamo a pensare: "Non morirò oggi, non morirò oggi". Anche nel giorno della nostra morte stiamo ancora pensando a cosa faremo domani o la prossima settimana. Questa mente che pensa ogni giorno "Non morirò oggi" è ingannevole: ci porta nella direzione sbagliata e fa sì che la nostra vita umana diventi vuota. D'altra parte, attraverso la meditazione sulla morte sostituiremo gradualmente il pensiero ingannevole "Non morirò oggi" con il pensiero non ingannevole "Potrei morire oggi". La mente che pensa spontaneamente ogni giorno "potrei morire oggi" è la

realizzazione della morte. È questa realizzazione che elimina direttamente la nostra pigrizia di attaccamento e apre la porta al sentiero spirituale.

In generale, possiamo morire oggi o non possiamo morire oggi – non lo sappiamo. Tuttavia, se pensiamo ogni giorno: "Potrei non morire oggi", questo pensiero ci ingannerà perché proviene dalla nostra ignoranza; mentre se invece pensiamo ogni giorno: "Potrei morire oggi", questo pensiero non ci ingannerà perché proviene dalla nostra saggezza. Questo pensiero benefico impedirà la nostra pigrizia di attaccamento e ci incoraggerà a prepararci per il benessere delle nostre innumerevoli vite future o a fare grandi sforzi per entrare nel sentiero della liberazione. In questo modo, renderemo significativa la nostra vita umana.

Per meditare sulla morte, contempliamo che la nostra morte è certa e che il tempo della nostra morte è incerto. Dobbiamo allora capire che al momento della morte e dopo la morte solo la pratica spirituale può aiutarci.

LA MORTE È CERTA

La morte arriverà sicuramente e non c'è nulla che possa impedirlo. Contempliamo:

Non importa dove sono nato, se è in stati fortunati o sfortunati di esistenza, dovrò sicuramente morire. Sia che io nasca nella condizione più felice di rinascita superiore o nell'inferno più profondo, dovrò sperimentare la morte. Per quanto io viaggi in lungo e in largo, non troverò mai un posto dove posso nascondermi dalla morte, anche se viaggio lontano nello spazio o in un tunnel sotterraneo.

Nessuno vivente al tempo del primo secolo rimane vivo oggi, e nessuno vivo al tempo del secondo secolo e così via rimane vivo oggi. Solo i loro nomi sopravvivono. Tutti coloro che erano vivi duecento anni fa sono morti, e tutti quelli vivi oggi se ne andranno tra duecento anni.

Contemplando questi punti dovremmo chiederci: 'Potrei io da solo sopravvivere alla morte?'

Quando il nostro karma per sperimentare questa vita giunge al termine, nessuno e niente può impedire la nostra morte. Quando arriva il momento della nostra morte, non c'è scampo. Se fosse possibile prevenire la morte usando la chiaroveggenza o poteri miracolosi, coloro che hanno posseduto tali poteri sarebbero diventati immortali; Ma anche i chiaroveggenti muoiono. I monarchi più potenti che hanno governato in questo mondo sono stati impotenti davanti al potere della morte. Il re delle bestie, il leone, che può uccidere un elefante, viene immediatamente distrutto quando incontra il Signore della Morte. Anche i miliardari non hanno modo di evitare la morte. Non possono

distrarre la morte con una tangente o guadagnare tempo, dicendo: "Se rimandi la mia morte, ti darò ricchezza oltre i tuoi sogni più sfrenati".

La morte è implacabile e non sarà compromessa. È come il crollo di un'immensa montagna in tutte e quattro le direzioni; Non c'è modo di trattenere la sua devastazione. Questo vale anche per l'invecchiamento e la malattia. L'invecchiamento progredisce surrettiziamente e mina la nostra giovinezza, la nostra forza e la nostra bellezza. Anche se siamo a malapena consapevoli del processo, è già in corso e non può essere invertito. La malattia distrugge il comfort, il potere e la forza del nostro corpo. Se i medici ci aiutano a superare la nostra prima malattia, altri prendono il suo posto fino a quando, alla fine, la nostra malattia non può essere curata e moriamo. Non possiamo sfuggire alla malattia e alla morte fuggendo da loro. Non possiamo placarli con ricchezze né usare poteri miracolosi per farli svanire. Ogni singolo essere in questo mondo deve soffrire l'invecchiamento, la malattia e la morte.

La nostra durata della vita non può essere aumentata, e infatti sta diminuendo continuamente. Dal momento del nostro concepimento ci dirigiamo inesorabilmente verso la morte, proprio come un cavallo da corsa che galoppa verso il suo punto di arrivo. Anche i cavalli da corsa ogni tanto rilassano il loro passo, ma nella nostra corsa verso la morte non ci fermiamo mai, nemmeno per un secondo. Mentre dormiamo e mentre siamo svegli, la nostra vita scivola via. Ogni veicolo si ferma e interrompe il suo viaggio di tanto in tanto, ma la nostra durata della vita non smette mai di esaurirsi. Un momento dopo la nostra nascita, parte della nostra durata della vita è perita. Viviamo nell'abbraccio stesso della morte. Dopo la nostra nascita non abbiamo la libertà di rimanere nemmeno per un minuto. Ci dirigiamo verso l'abbraccio del Signore della Morte come un atleta che corre. Possiamo pensare di essere tra i vivi, ma la nostra vita è l'autostrada stessa della morte.

Supponiamo che il nostro medico ci dia la notizia che siamo affetti da una malattia incurabile e che ci resta solo una settimana di vita. Se poi il nostro amico ci offrissi un regalo fantastico come un diamante, una nuova auto o una vacanza gratis, non ne saremmo molto entusiasti. Ma in realtà questa è la nostra stessa situazione, perché siamo tutti affetti da una malattia mortale. Com'è sciocco interessarsi eccessivamente ai piaceri passeggeri di questa breve vita!

Se troviamo difficile meditare sulla morte, possiamo ascoltare il ticchettio di un orologio ed essere consapevoli che ogni ticchettio segna la fine di un momento della nostra vita e ci avvicina alla morte. Possiamo immaginare che il Signore della Morte viva a una certa distanza da noi. Poi, mentre ascoltiamo il ticchettio dell'orologio, possiamo immaginare noi stessi fare passi nella direzione della morte momento per momento. In questo modo capiremo che stiamo viaggiando verso la morte senza un attimo di riposo.

Il nostro mondo è impermanente come nuvole autunnali, con la nostra nascita e morte come l'entrata e l'uscita di un attore sul palcoscenico. Gli attori cambiano frequentemente i loro costumi e i loro ruoli, facendo il loro ingresso in molti travestimenti diversi. Allo stesso modo, gli esseri viventi assumono continuamente forme diverse ed entrano in nuovi mondi. A volte sono esseri umani, a volte sono animali e a volte entrano nell'inferno. Dovremmo capire che la durata della vita di un essere vivente passa come un fulmine nel cielo e muore rapidamente come l'acqua che cade da un'alta montagna.

La morte arriverà indipendentemente dal fatto che abbiamo trovato o meno il tempo per la pratica spirituale. Anche se la vita è breve, non sarebbe così male se avessimo un sacco di tempo per la pratica spirituale, ma la maggior parte del nostro tempo è occupato a dormire, lavorare, mangiare, fare shopping, parlare e così via, lasciando pochissimo tempo per la pura pratica spirituale. Il nostro tempo è facilmente consumato da altre attività fino a quando, improvvisamente, moriamo.

Continuiamo a pensare di avere molto tempo per la pratica spirituale, ma se esaminiamo attentamente il nostro modo di vivere vedremo che i giorni scivolano via senza che ci dedichiamo alla pratica seria. Se non troviamo il tempo per impegnarci nella pratica spirituale in modo puro, guarderemo indietro alla nostra vita al momento della morte e vedremo che è stata di scarso beneficio. Tuttavia, se meditiamo sulla morte, svilupperemo un desiderio così sincero di praticare puramente che inizieremo naturalmente a modificare la nostra routine quotidiana in modo che includa almeno un po' di tempo per la pratica. Alla fine troveremo più tempo per la pratica che per altre cose.

Se meditiamo sulla morte più e più volte possiamo avere paura; Ma non basta provare paura. Una volta che abbiamo generato un'appropriata paura di morire impreparati, dovremmo cercare qualcosa che offra una protezione reale. I percorsi delle vite future sono molto lunghi e sconosciuti. Dobbiamo sperimentare una vita dopo l'altra, e non possiamo essere sicuri di dove rinasciamo – se dovremo seguire i sentieri verso stati infelici di esistenza o i sentieri verso regni più felici. Non abbiamo libertà o indipendenza, ma dobbiamo andare ovunque ci porti il nostro karma. Pertanto, dobbiamo trovare qualcosa che ci mostri una via sicura per le vite future, qualcosa che ci indirizzerà lungo percorsi corretti e lontano da percorsi sbagliati. I beni e i piaceri di questa vita non possono proteggerci. Poiché solo gli insegnamenti spirituali rivelano un percorso impeccabile che ci aiuterà e ci proteggerà in futuro, dobbiamo sforzarci con il nostro corpo, la parola e la mente per mettere in pratica insegnamenti spirituali come quelli presentati in questo libro. Lo Yogi Milarepa ha detto:

Ci sono più paure nelle vite future che in questa. Hai preparato qualcosa che ti aiuterà? Se non vi siete preparati per le vostre vite future, fatelo ora. L'unica protezione contro queste paure è la pratica di santi insegnamenti spirituali.

Se pensiamo alla nostra vita vedremo che abbiamo trascorso molti anni senza alcun interesse per la pratica spirituale, e che ora, anche se abbiamo il desiderio di praticare, ancora, a causa della pigrizia, non pratichiamo puramente. Un grande studioso di nome Gungtang disse:

Ho passato vent'anni a non voler praticare gli insegnamenti spirituali. Ho trascorso i successivi vent'anni pensando che avrei potuto praticare in seguito. Ho trascorso altri vent'anni assorto in altre attività e rimpiangendo il fatto di non essermi impegnato nella pratica spirituale. Questa è la storia della mia vita umana vuota.

Questa potrebbe essere la nostra storia di vita, ma se meditiamo sulla morte eviteremo di sprecare la nostra preziosa vita umana e ci sforzeremo di renderla significativa.

Contemplando questi punti, dovremmo pensare profondamente: 'Morirò sicuramente'. Considerando che al momento della morte solo la nostra pratica spirituale ci sarà di reale aiuto, prendiamo una ferma decisione: "Devo mettere in pratica gli insegnamenti spirituali, noti come Dharma". Quando questo pensiero sorge forte e chiaro nella nostra mente, lo teniamo in modo univoco senza distrazioni per diventare sempre più familiari con esso, fino a non perderlo mai.

IL MOMENTO DELLA NOSTRA MORTE È INCERTO

A volte ci inganniamo pensando: "Sono giovane e quindi non morirò presto", ma possiamo vedere quanto sia fuorviante questo pensiero semplicemente osservando quanti giovani muoiono prima dei loro genitori. A volte pensiamo: "Sono sano e quindi non morirò presto", ma possiamo vedere che le persone sane e che si prendono cura dei malati a volte muoiono prima dei loro pazienti. Le persone che vanno a trovare i loro amici in ospedale possono morire prima in un incidente d'auto, perché la morte non si limita a coloro che sono anziani e malati. Qualcuno che è vivo e vegeto al mattino potrebbe essere morto nel pomeriggio, e qualcuno che sta bene quando si addormenta può morire prima di svegliarsi. Alcune persone muoiono mentre mangiano e alcune persone muoiono nel bel mezzo di una conversazione. Alcune persone muoiono appena nate.

La morte non può dare alcun avvertimento. Questo nemico può arrivare in qualsiasi momento e spesso colpisce rapidamente, quando meno ce lo aspettiamo. Può venire mentre stiamo guidando verso una festa, o accendendo la televisione, o mentre stiamo pensando a noi stessi "Non morirò oggi" e facendo piani per le nostre vacanze estive o

la nostra pensione. Il Signore della Morte può insinuarsi su di noi come nuvole scure si insinuano nel cielo. A volte quando andiamo in casa il cielo è luminoso e limpido, ma quando usciamo di nuovo il cielo è coperto. Allo stesso modo, la morte può rapidamente gettare la sua ombra sulla nostra vita.

Ci sono molte più condizioni che favoriscono la morte che la sopravvivenza. Sebbene la nostra morte sia certa e la nostra durata della vita sia indefinita, non sarebbe così male se le condizioni che portano alla morte fossero rare; Ma ci sono innumerevoli condizioni esterne e interne che possono portare alla nostra morte. L'ambiente esterno provoca morti per carestia, inondazioni, incendi, terremoti, inquinamento e così via. In modo simile, i quattro elementi corporei interni di terra, acqua, fuoco e vento causano la morte quando la loro armonia viene persa e uno di essi si sviluppa in eccesso. Quando questi elementi interni sono in armonia si dice che siano come quattro serpenti della stessa specie e forza che dimorano insieme pacificamente; Ma quando perdono la loro armonia è come se un serpente diventasse più forte degli altri e li consumasse, fino a quando alla fine muore di fame stessa.

Oltre a queste cause inanimate di morte, anche altri esseri viventi come ladri, soldati ostili e animali selvatici possono causare la nostra morte. Anche le cose che non consideriamo minacciose, le cose che pensiamo sostengano e proteggano la nostra vita, come la nostra casa, la nostra auto o il nostro migliore amico, possono rivelarsi cause della nostra morte. Le persone a volte vengono schiacciate a morte dalla loro stessa casa o cadono dalla loro stessa scala, e ogni giorno molte persone vengono uccise nelle loro auto. Alcune persone muoiono in vacanza, e alcuni vengono uccisi dai loro hobby e divertimenti, come i cavalieri che vengono gettati a morte. Lo stesso cibo che mangiamo per nutrire e sostenere la nostra vita può essere causa di morte. Anche i nostri amici e amanti possono diventare cause della nostra morte, per errore o per intenzione. Leggiamo nelle notizie come gli amanti a volte si uccidono l'un l'altro, e come i genitori a volte uccidono i propri figli. Se indaghiamo attentamente, non saremo in grado di trovare alcun godimento mondano che non sia una potenziale causa di morte e che sia solo una causa di rimanere in vita. Il grande studioso Nagarjuna disse:

Manteniamo la nostra vita in mezzo a migliaia di condizioni che minacciano la morte. La nostra forza vitale è come una fiamma di candela in una brezza, che è facilmente spenta dai venti della morte che soffiano da tutte le direzioni.

Ogni persona ha creato il karma per rimanere in questa vita per un certo periodo, ma dal momento che non possiamo ricordare quale karma abbiamo creato non possiamo conoscere l'esatta durata della nostra vita presente. È possibile per noi morire di morte prematura prima di completare la durata della nostra vita perché possiamo esaurire il nostro merito, la causa della buona fortuna, prima di esaurire il karma che determina la

durata della nostra vita. Se ciò accade, diventiamo così malati che i medici non possono aiutarci, o scopriamo che non siamo in grado di ottenere cibo e altre necessità per sostenere la nostra vita. Tuttavia, anche quando ci ammaliamo gravemente, se la nostra durata della vita non è finita e abbiamo ancora meriti possiamo trovare tutte le condizioni necessarie per la guarigione.

Il corpo umano è molto fragile. Anche se ci sono molte cause di morte non sarebbe così male se il nostro corpo fosse forte come l'acciaio, ma è delicato. Non ci vogliono pistole e bombe per distruggere il nostro corpo; Può essere distrutto da un piccolo ago. Come disse Nagarjuna:

Ci sono molti distruttori della nostra forza vitale.

Il nostro corpo umano è come una bolla d'acqua.

Proprio come una bolla d'acqua scoppia non appena viene toccata, così una singola goccia d'acqua nel cuore o il minimo graffio di una spina velenosa possono causare la nostra morte. Nagarjuna disse che alla fine di questo eone l'intero sistema mondiale sarà consumato dal fuoco e non rimarranno nemmeno le sue ceneri. Poiché l'intero universo diventerà vuoto, non c'è bisogno di dire che questo delicato corpo umano decadrà più rapidamente.

Possiamo contemplare il processo del nostro respiro e come continua senza interruzione tra inspirazione ed espirazione. Se dovesse finire, moriremmo. Eppure, anche quando dormiamo e la nostra consapevolezza non funziona più, il nostro respiro continua, anche se per molti altri aspetti assomigliamo a un cadavere. Nagarjuna disse: 'Questa è una cosa meravigliosa!' Quando ci svegliamo al mattino dovremmo gioire, pensando: 'Com'è incredibile che il mio respiro abbia sostenuto la mia vita durante il sonno. Se fosse cessato durante la notte ora sarei morto!'

Contemplando che il momento della nostra morte è completamente incerto, e comprendendo che non c'è alcuna garanzia che non moriremo oggi, dovremmo pensare profondamente, giorno e notte: "Potrei morire oggi, potrei morire oggi". Meditando su questo sentimento, arriveremo poi ad una forte determinazione:

Poiché presto dovrò lasciare questa vita, non ha senso affezionarmi alle cose di questa vita. Invece prenderò a cuore la vera essenza della mia vita umana impegnandomi sinceramente nella pura pratica spirituale.

Che cosa significa "impegnarsi nella pura pratica spirituale"? Quando pratichiamo insegnamenti spirituali che sono metodi per controllare le nostre illusioni come il desiderio incontrollato, la rabbia e l'ignoranza, ci stiamo impegnando in una pura pratica spirituale. Questo, a sua volta, significa che stiamo seguendo percorsi spirituali corretti. Questa pura pratica spirituale ha tre livelli: (1) la pratica di una persona di portata iniziale, (2) la pratica di una persona di portata media e (3) la pratica di una

persona di grande portata. Una spiegazione dettagliata di questi tre livelli può essere trovata nei libri *Sentiero gioioso della buona fortuna* e *Buddhismo moderno*.

Ascolta il prezioso suono della conchiglia del Dharma e contempla e medita sul suo significato



Karma

Karma significa azioni: le azioni del nostro corpo, della parola e della mente. Questo argomento è molto significativo. Nel corso della nostra vita dobbiamo sperimentare vari tipi di sofferenza e problemi senza scelta. Questo perché non capiamo quali azioni dobbiamo abbandonare e quali azioni dobbiamo praticare. Se avessimo questa conoscenza e la mettessimo in pratica non ci sarebbero basi per sperimentare sofferenze e problemi.

La legge del karma è un esempio speciale della legge di causa ed effetto, secondo la quale tutte le nostre azioni del corpo, della parola e della mente sono cause e tutte le nostre esperienze sono i loro effetti. La legge del karma spiega perché ogni individuo ha una disposizione mentale unica, un aspetto fisico unico ed esperienze uniche. Questi sono i vari effetti delle innumerevoli azioni che ogni individuo ha compiuto in passato. Non possiamo trovare due persone che abbiano creato esattamente la stessa storia di azioni nel corso delle loro vite passate, e quindi non possiamo trovare due persone con stati mentali identici, esperienze identiche o apparenze fisiche identiche. Ogni persona ha un diverso karma individuale. Alcune persone godono di buona salute, mentre altri sono costantemente malati. Alcune persone sono viste come molto belle, mentre altre sono viste come molto brutte. Alcune persone hanno un'indole felice che è facilmente soddisfatta, mentre altre hanno un'indole acida e raramente sono deliziate da qualcosa. Alcune persone comprendono facilmente il significato degli insegnamenti spirituali, mentre altri li trovano difficili e oscuri.

Ogni azione che compiamo lascia un'impronta, o potenzialità, sulla nostra mente molto sottile, e ogni impronta alla fine dà origine al proprio effetto. La nostra mente è come un campo, e compiere azioni è come seminare semi in quel campo. Le azioni virtuose seminano semi di felicità futura e le azioni non virtuose seminano semi di sofferenza futura. Questi semi rimangono dormienti nella nostra mente fino a quando non si verificano le condizioni per farli maturare, e poi producono il loro effetto. In alcuni casi, questo può accadere molte vite dopo che l'azione originale è stata eseguita.

È a causa del nostro karma o delle nostre azioni che nasciamo in questo mondo impuro e contaminato e sperimentiamo così tante difficoltà e problemi. Le nostre azioni sono impure perché la nostra mente è contaminata dal veleno interiore dell'auto-attaccamento. Questa è la ragione fondamentale per cui sperimentiamo la sofferenza. La sofferenza è creata dalle nostre azioni o dal karma – non ci viene data come punizione. Soffriamo perché abbiamo accumulato molte azioni non virtuose nelle nostre vite

precedenti. La fonte di queste azioni non virtuose sono le nostre illusioni come la rabbia, l'attaccamento e l'ignoranza che si auto-afferra.

Una volta che avremo purificato la nostra mente dall'auto-attaccamento e da tutte le altre illusioni, tutte le nostre azioni saranno naturalmente pure. Come risultato delle nostre azioni pure o del nostro karma puro, tutto ciò che sperimentiamo sarà puro. Dimoreremo in un mondo puro, con un corpo puro, godendo di puri piaceri e circondati da esseri puri. Non ci sarà più la minima traccia di sofferenza, impurità o problemi. Ecco come trovare la vera felicità dall'interno della nostra mente.

LE CARATTERISTICHE GENERALI DEL KARMA

Per ogni azione che eseguiamo, sperimentiamo un risultato simile. Se un giardiniere semina un seme di una pianta medicinale, crescerà una pianta medicinale e non velenosa; E se lui o lei non semina alcun seme, allora nulla crescerà. Allo stesso modo, se eseguiamo azioni positive sperimenteremo risultati felici e non infelicità, se eseguiamo azioni negative sperimenteremo solo risultati infelici, e se eseguiamo azioni neutre sperimenteremo risultati neutri.

Per esempio, se ora sperimentiamo qualche disturbo mentale è perché in qualche momento nel passato abbiamo disturbato le menti degli altri. Se sperimentiamo una dolorosa malattia fisica è perché in passato abbiamo causato dolore agli altri, ad esempio picchiandoli o sparando, somministrando intenzionalmente medicine sbagliate o servendo loro cibo velenoso. Se non abbiamo creato la causa karmica per ammalarci, è impossibile per noi sperimentare la sofferenza della malattia fisica, anche se ci troviamo nel mezzo di un'epidemia in cui tutti gli altri intorno a noi stanno morendo. Coloro che hanno raggiunto il nirvana, la suprema pace interiore permanente, per esempio, non sperimentano mai alcun dolore fisico o mentale perché hanno smesso di impegnarsi in azioni dannose e purificato tutte le potenzialità non virtuose che sono le principali cause del dolore.

La causa principale delle sofferenze della povertà è un'azione di furto. Le cause principali dell'essere oppressi sono guardare dall'alto in basso, picchiare o esigere lavoro da persone di posizione inferiore, o disprezzare gli altri invece di mostrare loro amorevole gentilezza. Le cause principali delle sofferenze di essere separati da amici e familiari sono azioni come sedurre i partner di altre persone o alienare intenzionalmente i loro amici e le persone che lavorano per loro.

Di solito assumiamo che le brutte esperienze nascano solo in dipendenza dalle condizioni di questa vita presente. Poiché non possiamo spiegare molti di loro in questi termini, spesso sentiamo che sono inspiegabili e immeritati, e che non c'è giustizia nel

mondo. In realtà, tuttavia, la maggior parte delle nostre esperienze in questa vita sono causate da azioni che abbiamo commesso nelle vite passate.

Attraverso il seguente esempio dato nelle scritture buddhiste, possiamo iniziare a capire come le nostre esperienze in questa vita nascono dalle azioni nelle vite precedenti, così come i risultati delle azioni aumentano nel tempo, proprio come un piccolo seme può crescere in un grande albero. C'era una volta una suora di nome Upala che prima della sua ordinazione ha sperimentato una straordinaria disgrazia. Dei due figli avuti dal suo primo marito, uno è annegato e l'altro è stato selvaggiamente mangiato da uno sciacallo. Suo marito fu poi ucciso da un serpente velenoso. Dopo aver perso la sua famiglia, Upala tornò a casa dei suoi genitori, ma poco dopo il suo arrivo la casa prese fuoco e bruciò al suolo. Si sposò di nuovo ed ebbe un figlio dal suo secondo marito, ma lui era un alcolizzato e una notte si ubriacò così tanto che uccise suo figlio e costrinse Upala a mangiare la sua carne. Fuggì da questo pazzo e fuggì in un altro paese, dove fu catturata da una banda di ladri e costretta a sposare il loro capo. Pochi anni dopo il suo terzo marito fu catturato e, secondo l'usanza di quel paese, fu sepolta viva con suo marito. Tuttavia, i ladri desideravano così tanto Upala che la disseppellirono e la costrinsero a vivere con loro. Avendo sperimentato tutte queste terribili miserie e disgrazie, Upala sviluppò un desiderio molto forte di trovare la libertà da ogni tipo di esistenza sofferente e andò alla ricerca di Buddha per raccontargli la sua storia. Buddha spiegò che nella sua vita precedente era stata una delle mogli di un re e che era stata molto gelosa delle altre mogli. La sua gelosia da sola era sufficiente a causare le terribili sofferenze della sua vita presente. Buddha spiegò poi come poteva purificare la sua mente, e praticando sinceramente questi insegnamenti raggiunse il nirvana in quella vita.

Contemplando come i risultati delle nostre azioni sono definiti e come aumentano, svilupperemo una forte determinazione ad evitare anche la minima non-virtù e a nutrire anche i più piccoli pensieri positivi e azioni costruttive. Meditiamo poi su questa determinazione per renderla costante e stabile. Se riusciamo a mantenere la nostra determinazione tutto il tempo e metterla in pratica, le nostre azioni del corpo, della parola e della mente diventeranno sempre più pure fino a quando non ci sarà più alcuna base per la sofferenza.

Se non eseguiamo un'azione, non possiamo sperimentarne l'effetto. In una battaglia, alcuni soldati vengono uccisi mentre altri sopravvivono. I sopravvissuti non sono salvati perché sono più coraggiosi degli altri, ma perché non hanno creato alcuna azione che li avrebbe fatti morire in quel momento. Possiamo trovare molti altri esempi simili nelle notizie quotidiane. Quando un terrorista piazza una bomba in un grande edificio, alcune persone vengono uccise mentre altre fuggono nonostante siano al centro dell'esplosione. Quando c'è un incidente aereo o un'eruzione vulcanica, alcune persone

vengono uccise mentre altre, come per miracolo, fuggono. In molti incidenti gli stessi sopravvissuti sono stupiti di essere vivi quando altri proprio accanto a loro sono stati uccisi.

Le azioni degli esseri viventi non sono mai sprecate, anche se può passare molto tempo prima che i loro effetti si manifestino. Le azioni non possono semplicemente svanire e non possiamo regalarle a qualcun altro e quindi evitare la nostra responsabilità. Sebbene le intenzioni mentali momentanee che hanno dato inizio alle nostre azioni passate siano cessate, le potenzialità che hanno creato nella nostra mente non cessano fino a quando i loro risultati non sono maturati. L'unico modo per distruggere le potenzialità negative prima che maturino come sofferenza è purificarle.

Sfortunatamente, è più facile distruggere le nostre potenzialità positive, perché se non dedichiamo le nostre azioni virtuose possono essere rese completamente impotenti da un solo momento di rabbia. La nostra mente è come uno scrigno e le nostre azioni virtuose sono come gioielli. Se non li custodiamo con la dedizione, ogni volta che ci arrabbiamo è come se avessimo messo un ladro tra i nostri tesori.

I SEI REGNI DELLA RINASCITA

I semi delle nostre azioni che maturano quando moriamo sono molto importanti perché determinano che tipo di rinascita prenderemo nella nostra prossima vita. Quale particolare seme matura alla morte dipende dallo stato mentale in cui moriamo. Se moriamo con una mente pacifica, questo stimolerà un seme virtuoso e sperimenteremo una rinascita fortunata. Tuttavia, se moriamo con una mente non pacifica, come in uno stato di rabbia, questo stimolerà un seme non virtuoso e sperimenteremo una sfortunata rinascita. Questo è simile al modo in cui gli incubi sono innescati dal nostro essere in uno stato mentale agitato poco prima di addormentarci.

L'esempio del sonno, del sogno e della veglia non è casuale, poiché, come spiegato nel capitolo sulla rinascita, il processo di dormire, sognare e vegliare assomiglia molto al processo di morte, stato intermedio e rinascita. Mentre siamo nello stato intermedio, sperimentiamo diverse visioni che nascono dai semi karmici che sono stati attivati immediatamente prima della morte. Se i semi negativi sono stati attivati, queste visioni saranno da incubo, ma se i semi positivi sono stati attivati saranno prevalentemente piacevoli. In entrambi i casi, quando i semi karmici sono completamente maturati, ci spingono a rinascere in uno o nell'altro dei sei regni del samsara.

I sei regni sono luoghi reali in cui possiamo rinascere. Sono portati all'esistenza attraverso il potere delle nostre azioni, o karma. Esistono tre tipi di azione: azioni corporee, azioni verbali e azioni mentali. Poiché le nostre azioni corporee e verbali sono sempre iniziate dalle nostre azioni mentali, o intenzioni, alla fine i sei regni sono creati

dalla nostra mente. Ad esempio, un regno infernale è un luogo che sorge come risultato delle peggiori azioni, come l'omicidio o l'estrema crudeltà mentale o fisica, che dipendono dagli stati mentali più illusi.

Per formare un'immagine mentale dei sei regni, possiamo confrontarli con i pavimenti di una grande e vecchia casa. In questa analogia la casa rappresenta il samsara, il ciclo della rinascita contaminata. La casa ha tre piani fuori terra e tre sottoterra. Gli esseri senzienti illusi sono come gli abitanti di questa casa. Si muovono continuamente su e giù per la casa, a volte vivono fuori terra, a volte sotto.

Il piano terra rappresenta il regno umano. Sopra questo, al primo piano, c'è il regno dei semidei – esseri non umani che sono continuamente in guerra con gli dei. In termini di potere e prosperità sono superiori agli umani, ma sono così ossessionati dalla gelosia e dalla violenza che le loro vite hanno poco valore spirituale.

All'ultimo piano vivono gli dei. Le classi inferiori degli dei, gli dei del regno del desiderio, vivono una vita di agi e lusso, dedicando il loro tempo al godimento e alla soddisfazione dei loro desideri. Sebbene il loro mondo sia un paradiso e la loro durata della vita sia molto lunga, non sono immortali e alla fine cadono in stati inferiori. Poiché le loro vite sono piene di distrazioni, è difficile per loro trovare la motivazione per impegnarsi nella pratica spirituale. Da un punto di vista spirituale, una vita umana è molto più significativa della vita di un dio.

Più alti degli dei del regno del desiderio sono gli dei della forma e dei regni senza forma. Essendo passati oltre il desiderio sensuale, gli dei del regno della forma sperimentano la raffinata beatitudine dell'assorbimento meditativo e possiedono corpi fatti di luce. Trascendendo anche queste forme sottili, gli dei del regno senza forma dimorano senza forma in una coscienza sottile che assomiglia allo spazio infinito. Sebbene le loro menti siano le più pure e le più elevate all'interno del samsara, non hanno superato l'ignoranza dell'auto-attaccamento, che è la radice del samsara, e così, dopo aver sperimentato la beatitudine per molti eoni, alla fine le loro vite finiscono e rinascono ancora una volta negli stati inferiori del samsara. Come gli altri dei, consumano il merito che hanno creato in passato e fanno poco o nessun progresso spirituale.

I tre piani fuori terra sono chiamati "regni fortunati" perché gli esseri che li abitano hanno esperienze relativamente piacevoli, che sono causate dalla pratica della virtù. Sotto terra ci sono i tre regni inferiori, che sono il risultato di azioni corporee, verbali e mentali negative. Il meno doloroso di questi è il regno animale, che in questa analogia è il primo piano sotto terra. Inclusi in questo regno sono tutti i mammiferi tranne gli umani, così come uccelli, pesci, insetti, vermi - l'intero regno animale. Le loro menti sono caratterizzate da una completa mancanza di consapevolezza spirituale e le loro vite principalmente dalla paura e dalla brutalità.

Al piano successivo in basso vivono i fantasmi affamati, o spiriti affamati. Le cause principali della rinascita qui sono l'avidità e le azioni negative motivate dall'avarizia. La conseguenza di queste azioni è la povertà estrema. I fantasmi affamati soffrono continuamente fame e sete, che non sono in grado di sopportare. Il loro mondo è un vasto deserto. Se per caso si imbattono in una goccia d'acqua o in un pezzo di cibo, scompare come un miraggio o si trasforma in qualcosa di ripugnante, come pus o urina. Queste apparizioni sono dovute al loro karma negativo e alla mancanza di merito.

Il piano più basso è l'inferno. Gli esseri qui sperimentano un tormento inesorabile. Alcuni inferni sono una massa di fuoco; altre sono regioni desolate di ghiaccio e oscurità. I mostri evocati dalle menti degli esseri infernali infliggono loro terribili torture. Questa sofferenza continua incessantemente per quella che sembra un'eternità, ma alla fine il karma che ha causato la nascita degli esseri all'inferno è esaurito e gli esseri infernali muoiono e rinascono altrove nel samsara. L'inferno è semplicemente ciò che appare al tipo di mente più negativo e distorto. Non è un luogo esterno che normalmente possiamo vedere, ma è come un incubo da cui non ci svegliamo per molto tempo. Per coloro che vivono all'inferno, le sofferenze del regno infernale sono reali quanto la nostra attuale esperienza del regno umano.

Questa è un'immagine generale del samsara. Siamo stati intrappolati nel samsara da tempi senza inizio, vagando senza senso, senza alcuna libertà o controllo, dal cielo più alto all'inferno più profondo. A volte dimoriamo ai piani superiori come dei, a volte ci troviamo al piano terra con una rinascita umana, ma il più delle volte siamo intrappolati nei piani sotterranei come animali, fantasmi affamati o esseri infernali, sperimentando terribili sofferenze fisiche e mentali per periodi di tempo molto lunghi.

Sebbene il samsara assomigli a una prigione, c'è una porta attraverso la quale possiamo fuggire. Quella porta è il vuoto, la natura ultima dei fenomeni. Realizzando la vacuità possiamo fuggire dal samsara. Allenandoci nei percorsi spirituali descritti in questo libro alla fine troveremo la nostra strada verso questa porta e, varcando, scopriremo che la casa era semplicemente un'illusione, la creazione della nostra mente impura. Samsara non è una prigione esterna; È una prigione creata dalla nostra mente. Non finirà mai da solo, ma praticando diligentemente un puro sentiero spirituale, ed eliminando così il nostro auto-attaccamento e altre illusioni, possiamo portare il nostro samsara alla fine. Una volta raggiunta la liberazione, o nirvana, noi stessi, saremo in grado di mostrare agli altri come distruggere la loro prigione mentale sradicando le loro illusioni.

TIPI DI AZIONE

Sebbene ci siano innumerevoli azioni diverse di corpo, parola e mente, tutte sono incluse in tre tipi: azioni virtuose, azioni non virtuose e azioni neutre. Le pratiche del dare, la disciplina morale, la pazienza, lo sforzo nell'addestramento spirituale, la concentrazione meditativa e la saggezza sono esempi di azioni virtuose. Uccidere, rubare e cattiva condotta sessuale sono azioni corporali non virtuose; la menzogna, il discorso divisivo, il discorso offensivo e le chiacchiere oziose sono azioni verbali non virtuose; E la cupidigia, la malizia e il mantenere opinioni sbagliate sono azioni mentali non virtuose. Oltre a queste dieci azioni non virtuose, ci sono molti altri tipi di azioni non virtuose, come picchiare o torturare gli altri, o comunque causarli deliberatamente a soffrire. Ogni giorno eseguiamo anche molte azioni neutre. Ogni volta che ci impegniamo in azioni quotidiane come fare shopping, cucinare, mangiare, dormire o rilassarci senza una specifica motivazione buona o cattiva, stiamo eseguendo azioni neutre.

Tutte le azioni non virtuose sono contaminate perché sono motivate da delusioni, in particolare l'illusione di ignoranza che si auto-afferra. La maggior parte delle nostre azioni virtuose e neutre si basano anche sull'autoapprendimento e sono quindi anche contaminate. Al momento, anche quando osserviamo la disciplina morale, per esempio, ci aggrappiamo ancora a un io o sé intrinsecamente esistente che agisce in modo morale, e così la nostra pratica della disciplina morale è un'azione virtuosa contaminata, che causa una rinascita superiore nel samsara.

Ci aggrappiamo a un io intrinsecamente esistente e al mio tutto il tempo, giorno e notte. Questa mente è l'illusione dell'ignoranza che si auto-afferra. Ogni volta che siamo imbarazzati, spaventati, arrabbiati, indignati o gonfi di orgoglio, abbiamo un forte senso di noi stessi o di me. L'io che stiamo afferrando in queste occasioni è l'io intrinsecamente esistente. Anche quando siamo rilassati e relativamente pacifici, afferriamo ancora il nostro io come intrinsecamente esistente, anche se in modo meno pronunciato. Questa mente di auto-afferramento è la base di tutte le nostre illusioni e la fonte di tutti i nostri problemi. Per liberarci dalle illusioni e dai problemi che causano, dobbiamo capire che l'io intrinsecamente esistente che afferriamo così saldamente e continuamente non esiste affatto. Non è mai esistito e mai esisterà. È semplicemente la fabbricazione della nostra ignoranza che si aggrappa a noi stessi.

Per soddisfare i desideri di questo io – l'io intrinsecamente esistente che crediamo esista realmente – normalmente eseguiamo innumerevoli azioni positive e negative. Queste azioni sono conosciute come "azioni di lancio", che significa azioni motivate da una forte auto-presenza e che sono la causa principale della rinascita samsarica. Le azioni virtuose contaminate ci gettano in rinascite samsariche superiori come umano, semidio o dio, mentre le azioni non virtuose ci gettano in rinascite inferiori nei regni animali, fantasma affamato o inferno. Quando stiamo per morire, se sviluppiamo uno stato

mentale negativo come la rabbia, questo fa maturare il potenziale di un'azione di lancio non virtuosa in modo che dopo la morte prenderemo una rinascita inferiore. In alternativa, se al momento della morte sviluppiamo uno stato mentale virtuoso – ad esempio ricordando la nostra pratica spirituale quotidiana – questo fa maturare il potenziale di un'azione virtuosa di lancio, in modo che dopo la morte rinasciamo come esseri umani o uno degli altri due tipi di essere samsarico superiore, e dovrà sperimentare le sofferenze di questi esseri.

Esiste un altro tipo di azione contaminata, che è chiamata "azione completa". Questa è un'azione contaminata che è la causa principale della felicità o della sofferenza che proviamo una volta che abbiamo preso una particolare rinascita. Tutti gli esseri umani sono gettati nel mondo umano da azioni virtuose di lancio, ma le esperienze che hanno come esseri umani variano considerevolmente a seconda delle loro diverse azioni di completamento. Alcuni sperimentano una vita di sofferenza, mentre altri sperimentano una vita di agiatezza. Allo stesso modo, gli animali sono stati tutti gettati nel mondo animale da azioni di lancio non virtuose, ma le loro esperienze come animali variano considerevolmente a seconda delle loro diverse azioni di completamento. Alcuni animali, come alcuni animali domestici, possono sperimentare una vita di lusso, ricevendo più cure e attenzioni di molti esseri umani. Gli esseri infernali e i fantasmi affamati sperimentano solo i risultati di azioni di lancio non virtuose e azioni di completamento non virtuose. Dal giorno in cui nascono al giorno in cui muoiono, non provano altro che sofferenza.

Un'azione di lancio può gettarci in molte vite future. Nelle scritture buddiste viene fornito un esempio di un uomo che si arrabbiò molto con un monaco ordinato e gli disse che sembrava una rana. Di conseguenza, questo sfortunato uomo è rinato molte volte come rana. Tuttavia, una sola rinascita a volte è sufficiente per esaurire la potenza della nostra azione di lancio.

Alcune delle nostre azioni maturano nella stessa vita in cui vengono eseguite, e queste sono necessariamente azioni di completamento; Alcuni maturano nella prossima vita, alcuni maturano in vite dopo, e questi possono essere sia lanciare o completare azioni.

In conclusione, possiamo vedere che prima sviluppiamo una forte auto-comprensione, da cui derivano tutte le altre delusioni. Queste illusioni ci spingono a creare karma proiettante, che ci fa prendere un'altra rinascita samsarica in cui sperimentiamo paura, sofferenza e problemi. Durante questa rinascita sviluppiamo continuamente l'auto-presenza e altre illusioni, spingendoci a creare più azioni di lancio e portando a ulteriori nascite contaminate. Questo processo del samsara è un ciclo senza fine, a meno che non raggiungiamo il nirvana.



Fate un grande sforzo per raggiungere l'illuminazione

Samsara

La parola samsara è sanscrita e significa ciclo di rinascita contaminata, o ciclo di vita impura. Il ciclo di rinascita contaminata si riferisce all'assunzione ripetuta di un corpo e di una mente contaminati, che sono anche chiamati "aggregati contaminati". Normalmente, ogni volta che il nostro corpo è malato pensiamo "Sono malato", e ogni volta che la nostra mente è infelice pensiamo "Sono infelice". Questo indica chiaramente che crediamo che il nostro corpo e la nostra mente siano noi stessi. Questa credenza è ignoranza perché il nostro corpo e la nostra mente non sono il nostro sé; sono i beni del nostro sé, come indicato dal nostro detto "Il mio corpo, la mia mente". A causa di questa ignoranza credendo che il nostro corpo e la nostra mente siano noi stessi, sviluppiamo vari tipi di apparenza errata attraverso la quale sperimentiamo vari tipi di sofferenza e problemi come allucinazioni, durante questa vita e nella vita dopo la vita senza fine. Da questo possiamo capire che dal tempo senza inizio fino ad ora il nostro modo di identificare il nostro sé è stato sbagliato. Per ridurre e cessare definitivamente la nostra esperienza di sofferenza e problemi come allucinazioni abbiamo bisogno di identificare correttamente il nostro sé attraverso l'allenamento nei percorsi spirituali che spiegherò nel capitolo *Bodhicitta ultima*. Attraverso le istruzioni presentate in quel capitolo capiremo come stanno realmente le cose.

Dovremmo sapere che la nostra vita umana è preziosa e di valore reale solo quando la usiamo per allenarci in percorsi spirituali. Di per sé è una vera sofferenza. Sperimentiamo vari tipi di sofferenza perché abbiamo preso una rinascita che è contaminata dal veleno interiore delle delusioni. Questa esperienza non ha inizio, perché abbiamo preso rinascite contaminate da tempo senza inizio, e non avrà fine a meno che non raggiungiamo la suprema pace interiore del nirvana. Se contempliamo e meditiamo su come sperimentiamo sofferenze e difficoltà per tutta la vita, e vita dopo vita, arriveremo alla forte conclusione che ognuna delle nostre sofferenze e problemi sorge perché abbiamo preso una rinascita contaminata. Svilupperemo allora un forte desiderio di abbandonare il ciclo di rinascite contaminate, il samsara. Questo desiderio è chiamato "rinuncia", ed è attraverso lo sviluppo di questo desiderio che entriamo effettivamente nel sentiero della liberazione, o nirvana. Da questo punto di vista, contemplare e meditare sulla sofferenza ha un grande significato. Lo scopo principale di questa meditazione è evitare di dover ripetere tutte queste esperienze in futuro.

Mentre rimaniamo in questo ciclo di rinascite contaminate, le sofferenze e i problemi non finiranno mai – dovremo sperimentarli più e più volte ogni volta che rinasceremo. Anche se non possiamo ricordare la nostra esperienza mentre eravamo nel grembo di

nostra madre o durante la nostra primissima infanzia, le sofferenze della vita umana sono iniziate dal momento del nostro concepimento. Tutti possono osservare che un neonato sperimenta angoscia e dolore. La prima cosa che un bambino fa quando nasce è urlare. Raramente un bambino è mai nato in completa serenità, con un'espressione pacifica e sorridente sul suo volto.

NASCITA

Quando la nostra coscienza entra per la prima volta nell'unione dello sperma di nostro padre e dell'ovulo di nostra madre, il nostro corpo è una sostanza molto calda e acquosa come lo yogurt bianco tinto di rosso. Nei primi momenti dopo il concepimento non abbiamo sentimenti grossolani, ma non appena questi si sviluppano iniziamo a provare dolore. Il nostro corpo diventa gradualmente sempre più duro, e man mano che le nostre membra crescono sembra che il nostro corpo venga allungato su una rastrelliera. Dentro il grembo di nostra madre è caldo e buio. La nostra casa per nove mesi è questo piccolo spazio strettamente compresso pieno di sostanze impure. È come essere schiacciati all'interno di un piccolo serbatoio d'acqua pieno di liquido sporco con il coperchio ben chiuso in modo che non possa passare aria o luce.

Mentre siamo nel grembo di nostra madre, proviamo molto dolore e paura da soli. Siamo estremamente sensibili a tutto ciò che fa nostra madre. Quando cammina velocemente sembra che stiamo cadendo da un'alta montagna e siamo terrorizzati. Se ha rapporti sessuali ci si sente come se fossimo schiacciati e soffocati tra due enormi pesi e ci facciamo prendere dal panico. Se nostra madre fa solo un piccolo salto, sembra che ci stessimo scagliando contro il terreno da una grande altezza. Se beve qualcosa di caldo è come acqua bollente che scotta la nostra pelle, e se beve qualcosa di freddo sembra una doccia ghiacciata in pieno inverno.

Quando stiamo emergendo dal grembo di nostra madre ci sentiamo come se fossimo costretti attraverso una stretta fessura tra due rocce dure, e quando siamo appena nati il nostro corpo è così delicato che qualsiasi tipo di contatto è doloroso. Anche se qualcuno ci tiene molto teneramente, le sue mani sembrano cespugli spinosi che perforano la nostra carne, e i tessuti più delicati sembrano ruvidi e abrasivi. In confronto alla morbidezza e alla levigatezza del grembo di nostra madre, ogni sensazione tattile è dura e dolorosa. Se qualcuno ci viene a prendere, ci sentiamo come se fossimo stati trascinati su un enorme precipizio, e ci sentiamo spaventati e insicuri. Abbiamo dimenticato tutto ciò che sapevamo nella nostra vita passata; Portiamo solo dolore e confusione dal grembo di nostra madre. Tutto ciò che sentiamo è privo di significato come il suono del vento, e non possiamo comprendere nulla di ciò che percepiamo. Nelle prime settimane siamo come qualcuno che è cieco, sordo e muto, e soffre di

profonda amnesia. Quando abbiamo fame non possiamo dire "Ho bisogno di cibo", e quando soffriamo non possiamo dire "Questo mi fa male". Gli unici segni che possiamo fare sono lacrime calde e gesti furiosi. Nostra madre spesso non ha idea di quali dolori e disagi stiamo vivendo. Siamo completamente indifesi e dobbiamo imparare tutto: come mangiare, come sederci, come camminare, come parlare.

Anche se siamo più vulnerabili nelle prime settimane della nostra vita, i nostri dolori non cessano man mano che cresciamo. Continuiamo a sperimentare vari tipi di sofferenza per tutta la vita. Proprio come quando accendiamo un fuoco in una grande casa, il calore del fuoco pervade tutta la casa e tutto il calore della casa proviene dal fuoco, così, quando nasciamo nel samsara, la sofferenza pervade tutta la nostra vita, e tutte le miserie che sperimentiamo sorgono perché abbiamo preso una rinascita contaminata.

Dal momento che siamo nati come esseri umani, amiamo il nostro corpo umano e la nostra mente e ci aggrappiamo a loro come nostri. In dipendenza dall'osservazione del nostro corpo e della nostra mente, sviluppiamo l'auto-afferramento, che è la radice di tutte le illusioni. La nostra rinascita umana è la base della nostra sofferenza umana; Senza questa base, non ci sono problemi umani. I dolori del parto si trasformano gradualmente nei dolori dell'invecchiamento, della malattia e della morte – sono un continuum.

MALATTIA

La nostra nascita genera anche le sofferenze della malattia. Come il vento e la neve dell'inverno tolgono la gloria di prati verdi, alberi, boschi e fiori, così la malattia toglie lo splendore giovanile del nostro corpo, distruggendo la sua forza e la potenza dei nostri sensi. Se di solito siamo in forma e bene, quando ci ammaliamo improvvisamente non siamo in grado di impegnarci in tutte le nostre normali attività fisiche. Anche un pugile campione che di solito è in grado di mettere KO tutti i suoi avversari diventa completamente impotente quando la malattia colpisce. La malattia fa scomparire tutte le nostre esperienze di godimento quotidiano e ci fa provare sentimenti spiacevoli giorno e notte.

Quando ci ammaliamo, siamo come un uccello che si libra nel cielo e viene improvvisamente abbattuto. Quando un uccello viene colpito, cade dritto a terra come un pezzo di piombo, e tutta la sua gloria e potenza vengono immediatamente distrutti. Allo stesso modo, quando ci ammaliamo siamo improvvisamente incapaci. Se siamo gravemente malati possiamo diventare completamente dipendenti dagli altri e perdere anche la capacità di controllare le nostre funzioni corporee. Questa trasformazione è

difficile da sopportare, soprattutto per coloro che si vantano della loro indipendenza e del loro benessere fisico.

Quando siamo malati, ci sentiamo frustrati perché non possiamo fare il nostro solito lavoro o completare tutti i compiti che ci siamo prefissati. Diventiamo facilmente impazienti con la nostra malattia e depressi per tutte le cose che non possiamo fare. Non possiamo godere delle cose che di solito ci danno piacere, come lo sport, ballare, bere, mangiare cibi ricchi o la compagnia dei nostri amici. Tutte queste limitazioni ci fanno sentire ancora più infelici; E, per aggiungere alla nostra infelicità, dobbiamo sopportare tutti i dolori fisici che la malattia comporta.

Quando siamo malati, non solo dobbiamo sperimentare tutti i dolori indesiderati della malattia stessa, ma dobbiamo anche sperimentare ogni sorta di altre cose indesiderate. Ad esempio, dobbiamo prendere qualsiasi cura ci venga prescritta, che si tratti di una medicina dal sapore sgradevole, una serie di iniezioni, un'operazione importante o l'astinenza da qualcosa che ci piace molto. Se vogliamo sottoporci a un'operazione, dobbiamo andare in ospedale e accettare tutte le condizioni. Potremmo dover mangiare cibo che non ci piace e stare a letto tutto il giorno senza nulla da fare, e potremmo provare ansia per l'operazione. Il nostro medico potrebbe non spiegarci esattamente qual è il problema e se lui o lei si aspetta o meno che sopravviviamo.

Se impariamo che la nostra malattia è incurabile e non abbiamo esperienza spirituale, soffriremo di ansia, paura e rimpianto. Possiamo diventare depressi e perdere la speranza, o possiamo arrabbiarci con la nostra malattia, sentendo che è un nemico che ci ha maliziosamente privato di tutta la nostra gioia.

INVECCHIAMENTO

La nostra nascita dà origine ai dolori dell'invecchiamento. L'invecchiamento ruba la nostra bellezza, la nostra salute, la nostra bella figura, la nostra carnagione fine, la nostra vitalità e il nostro comfort. L'invecchiamento ci trasforma in oggetti di disprezzo. Porta molti dolori indesiderati e ci porta rapidamente alla morte.

Man mano che invecchiamo perdiamo tutta la bellezza della nostra giovinezza e il nostro corpo forte e sano diventa debole e gravato dalla malattia. La nostra figura, una volta ferma e ben proporzionata, si piega e si sfigura, e i nostri muscoli e la nostra carne si restringono in modo che le nostre membra diventino come sottili bastoncini e le nostre ossa spuntino. I nostri capelli perdono il loro colore e lucentezza, e la nostra carnagione perde la sua lucentezza. Il nostro viso diventa rugoso e i nostri lineamenti diventano distorti. Milarepa ha detto:

Come si alzano gli anziani? Si alzano come se stessero sollevando un paletto dal terreno. Come camminano gli anziani? Una volta in piedi, devono camminare con

cautela, come cacciatori di uccelli. Come si siedono gli anziani? Si schiantano giù come bagagli pesanti la cui imbracatura si è spezzata.

Possiamo contemplare la seguente poesia sulle sofferenze dell'invecchiamento, scritta dal grande studioso Gungtang:

Quando siamo vecchi, i nostri capelli diventano bianchi,
Ma non perché l'abbiamo lavato pulito;
È un segno che presto incontreremo il Signore della Morte.

Abbiamo le rughe sulla fronte,
Ma non perché abbiamo troppa carne;
È un avvertimento del Signore della Morte: "Stai per morire".

I nostri denti cadono,
Ma non per fare spazio a quelli nuovi;
È un segno che presto perderemo la capacità di mangiare cibo umano.

Le nostre facce sono brutte e sgradevoli,
Ma non perché indossiamo maschere;
È un segno che abbiamo perso la maschera della giovinezza.

Le nostre teste tremano avanti e indietro,
Ma non perché siamo in disaccordo;
È il Signore della Morte che colpisce la nostra testa con il bastone che tiene nella mano destra.

Camminiamo piegati e guardiamo a terra,
Ma non perché stiamo cercando aghi persi;
È un segno che stiamo cercando la nostra bellezza e i nostri ricordi perduti.

Ci alziamo da terra usando tutti e quattro gli arti,
Ma non perché stiamo imitando gli animali;
È un segno che le nostre gambe sono troppo deboli per sostenere il nostro corpo.

Ci sediamo come se fossimo improvvisamente caduti,
Ma non perché siamo arrabbiati;
È un segno che il nostro corpo ha perso la sua forza.

Il nostro corpo ondeggia mentre camminiamo,
Ma non perché pensiamo di essere importanti;
È un segno che le nostre gambe non possono portare il nostro corpo.

Le nostre mani tremano,
Ma non perché hanno voglia di rubare;

È un segno che le dita pruriginose del Signore della Morte stanno rubando i nostri beni.

Mangiamo pochissimo,

Ma non perché siamo avari;

È un segno che non possiamo digerire il nostro cibo.

Sibiliamo frequentemente,

Ma non perché stiamo sussurrando mantra ai malati;

È un segno che il nostro respiro scomparirà presto.

Quando siamo giovani, possiamo viaggiare in tutto il mondo, ma quando siamo vecchi difficilmente possiamo arrivare alla nostra porta di casa. Diventiamo troppo deboli per impegnarci in molte attività mondane e le nostre attività spirituali sono spesso limitate. Ad esempio, abbiamo poca forza fisica per compiere azioni virtuose e poca energia mentale per memorizzare, contemplare e meditare. Non possiamo assistere a insegnamenti che vengono dati in luoghi difficili da raggiungere o scomodi da abitare. Non possiamo aiutare gli altri in modi che richiedono forza fisica e buona salute. Privazioni come queste spesso rendono gli anziani molto tristi.

Quando invecchiamo, diventiamo come qualcuno che è cieco e sordo. Non possiamo vedere chiaramente e abbiamo bisogno di occhiali sempre più forti fino a quando non saremo più in grado di leggere. Non possiamo sentire chiaramente, e quindi diventa sempre più difficile ascoltare la musica o la televisione, o ascoltare ciò che gli altri stanno dicendo. La nostra memoria svanisce. Tutte le attività, mondane e spirituali, diventano più difficili. Se pratichiamo la meditazione, diventa più difficile per noi ottenere realizzazioni perché la nostra memoria e concentrazione sono troppo deboli. Non possiamo applicarci allo studio. Quindi, se non abbiamo imparato e non ci siamo addestrati nelle pratiche spirituali quando eravamo più giovani, l'unica cosa da fare quando invecchiamo è sviluppare rimpianti e aspettare che il Signore della Morte venga.

Quando siamo vecchi non possiamo trarre lo stesso piacere dalle cose di cui godevamo, come il cibo, le bevande e il sesso. Siamo troppo deboli per giocare e spesso siamo troppo esausti anche per i divertimenti. Poiché la durata della nostra vita si esaurisce, non possiamo unirci ai giovani nelle loro attività. Quando viaggiano dobbiamo rimanere indietro. Nessuno vuole portarci con loro quando saremo vecchi e nessuno vuole venirci a trovare. Anche i nostri nipoti non vogliono rimanere con noi per molto tempo. Gli anziani spesso pensano tra loro: "Come sarebbe bello se i giovani rimanessero con me; potremmo uscire a fare passeggiate e potrei mostrare loro le cose", ma i giovani non vogliono essere inclusi nei loro piani. Mentre la loro vita volge al

termine, gli anziani sperimentano il dolore dell'abbandono e della solitudine. Hanno molti dolori speciali.

MORTE

La nostra nascita genera anche le sofferenze della morte. Se durante la nostra vita abbiamo lavorato duramente per acquisire beni, e se siamo diventati molto attaccati ad essi, sperimenteremo una grande sofferenza al momento della morte, pensando: "Ora devo lasciare tutti i miei beni preziosi alle spalle". Anche ora troviamo difficile prestare uno dei nostri beni più preziosi a qualcun altro, figuriamoci darlo via. Non c'è da stupirsi che diventiamo così infelici quando ci rendiamo conto che nelle mani della morte dobbiamo abbandonare tutto.

Quando moriamo, dobbiamo separarci anche dai nostri amici più cari. Dobbiamo lasciare il nostro partner, anche se potremmo essere stati insieme per anni e non abbiamo mai trascorso un giorno separati. Se siamo molto attaccati ai nostri amici sperimenteremo una grande miseria al momento della morte, ma tutto ciò che saremo in grado di fare è tenerli per mano. Non saremo in grado di fermare il processo della morte, anche se ci supplicano di non morire. Di solito quando siamo molto attaccati a qualcuno ci sentiamo gelosi se lui o lei ci lascia da soli e passa del tempo con qualcun altro, ma quando moriamo dovremo lasciare i nostri amici con gli altri per sempre. Dovremo lasciare tutti, compresa la nostra famiglia e tutte le persone che ci hanno aiutato in questa vita.

Quando moriremo, questo corpo che abbiamo amato e curato in tanti modi dovrà essere lasciato indietro. Diventerà insensato come una pietra e sarà sepolto nel terreno o cremato. Se non abbiamo la protezione interiore dell'esperienza spirituale, al momento della morte sperimenteremo paura e angoscia, così come dolore fisico.

Quando la nostra coscienza si allontana dal nostro corpo alla morte, tutte le potenzialità che abbiamo accumulato nella nostra mente eseguendo azioni virtuose e non virtuose andranno con esso. Oltre a questi non possiamo togliere nulla da questo mondo. Tutte le altre cose ci ingannano. La morte pone fine a tutte le nostre attività: la nostra conversazione, il nostro mangiare, il nostro incontro con gli amici, il nostro sonno. Tutto volge al termine il giorno della nostra morte e dobbiamo lasciarci tutto alle spalle, anche gli anelli alle dita. In Tibet i mendicanti portano un bastone per difendersi dai cani. Per comprendere la completa privazione della morte, dovremmo ricordare che al momento della morte i mendicanti devono lasciare anche questo vecchio bastone, il più magro dei beni umani. In tutto il mondo possiamo vedere che i nomi scolpiti sulla pietra sono gli unici possedimenti dei morti.

ALTRI TIPI DI SOFFERENZA

Dobbiamo anche sperimentare le sofferenze della separazione, dover incontrare ciò che non ci piace e non soddisfare i nostri desideri – che includono le sofferenze della povertà e di essere danneggiati da esseri umani e non umani, e dall'acqua, dal fuoco, dal vento e dalla terra. Prima della separazione definitiva al momento della morte spesso dobbiamo sperimentare la separazione temporanea dalle persone e dalle cose che ci piacciono, il che ci causa dolore mentale. Potremmo dover lasciare il nostro paese dove vivono tutti i nostri amici e parenti, o potremmo dover lasciare il lavoro che ci piace. Potremmo perdere la nostra reputazione. Molte volte in questa vita dobbiamo sperimentare la miseria di allontanarci dalle persone che ci piacciono, o abbandonare e perdere le cose che troviamo piacevoli e attraenti; ma quando moriamo dobbiamo separarci per sempre da tutti i nostri compagni e godimenti, e da tutte le condizioni esteriori e interiori per la nostra pura pratica spirituale, o pratica del Dharma, di questa vita.

Spesso dobbiamo incontrare e vivere con persone che non ci piacciono, o incontrare situazioni che troviamo spiacevoli. A volte possiamo trovarci in una situazione molto pericolosa come in un incendio o in un'alluvione, o dove c'è violenza come in una rivolta o in una battaglia. Le nostre vite sono piene di situazioni meno estreme che troviamo fastidiose. A volte ci viene impedito di fare le cose che vogliamo fare. In una giornata di sole potremmo partire per la spiaggia ma trovarci bloccati in un ingorgo. Sperimentiamo continuamente l'interferenza del nostro demone interiore delle illusioni, che disturba la nostra mente e le nostre pratiche spirituali. Ci sono innumerevoli condizioni che frustrano i nostri piani e ci impediscono di fare ciò che vogliamo. È come se vivessimo in un cespuglio spinoso: ogni volta che proviamo a muoverci, siamo feriti dalle circostanze. Le persone e le cose sono come spine che trafiggono la nostra carne e nessuna situazione si sente mai completamente a suo agio. Più desideri e piani abbiamo, più frustrazioni sperimentiamo. Più vogliamo certe situazioni, più ci troviamo bloccati in situazioni che non vogliamo. Ogni desiderio sembra invitare il proprio ostacolo. Le situazioni indesiderate ci accadono senza che noi le cerchiamo. In effetti, le uniche cose che arrivano senza sforzo sono le cose che non vogliamo. Nessuno vuole morire, ma la morte arriva senza sforzo. Nessuno vuole essere malato, ma la malattia arriva senza sforzo. Poiché siamo rinati senza libertà o controllo, abbiamo un corpo impuro e abitiamo in un ambiente impuro, e così cose indesiderabili si riversano su di noi. Nel samsara, questo tipo di esperienza è del tutto naturale.

Abbiamo innumerevoli desideri, ma non importa quanto sforzo facciamo, non sentiamo mai di averli soddisfatti. Anche quando otteniamo ciò che vogliamo, non lo otteniamo nel modo in cui vogliamo. Possediamo l'oggetto ma non traiamo

soddisfazione dal possederlo. Ad esempio, potremmo sognare di diventare ricchi, ma se diventiamo davvero ricchi la nostra vita non è come immaginavamo che sarebbe stata, e non sentiamo di aver soddisfatto il nostro desiderio. Questo perché i nostri desideri non diminuiscono con l'aumentare della nostra ricchezza. Più ricchezza abbiamo, più desideriamo. La ricchezza che cerchiamo è introvabile perché cerchiamo una quantità che sazierà i nostri desideri, e nessuna quantità di ricchezza può farlo. A peggiorare le cose, ottenendo l'oggetto del nostro desiderio creiamo nuove occasioni di malcontento. Con ogni oggetto che desideriamo arrivano altri oggetti che non vogliamo. Ad esempio, con la ricchezza arrivano le tasse, l'insicurezza e gli affari finanziari complicati. Questi effetti collaterali indesiderati ci impediscono di sentirci pienamente soddisfatti. Allo stesso modo, potremmo sognare di fare una vacanza in un luogo esotico, e potremmo effettivamente andarci in vacanza, ma l'esperienza non è mai proprio quella che ci aspettiamo, e con la nostra vacanza arrivano altre cose come scottature e grandi spese.

Se esaminiamo i nostri desideri vedremo che sono eccessivi. Vogliamo tutte le cose migliori nel samsara – il miglior lavoro, il miglior partner, la migliore reputazione, la migliore casa, la migliore macchina, la migliore vacanza. Tutto ciò che non è il migliore ci lascia con una sensazione di delusione – ancora cercando ma non trovando ciò che vogliamo. Nessun godimento mondano, tuttavia, può darci la completa e perfetta soddisfazione che desideriamo. Si producono sempre cose migliori. Ovunque, nuove pubblicità annunciano che la cosa migliore è appena arrivata sul mercato, ma pochi giorni dopo arriva un'altra cosa migliore che è meglio della cosa migliore di pochi giorni fa. Non c'è fine alle cose nuove per catturare i nostri desideri.

I bambini a scuola non possono mai soddisfare le proprie ambizioni o quelle dei loro genitori. Anche se arrivano primi della loro classe, sentono di non poter essere contenti a meno che non facciano lo stesso l'anno successivo. Se continuano ad avere successo nel loro lavoro, le loro ambizioni saranno più forti che mai. Non c'è un punto in cui possano riposare, sentendo di essere completamente soddisfatti di ciò che hanno fatto.

Possiamo pensare che almeno le persone che conducono una vita semplice in campagna debbano essere contente, ma se guardiamo alla loro situazione scopriremo che anche gli agricoltori cercano ma non trovano ciò che vogliono. Le loro vite sono piene di problemi e ansie e non godono di vera pace e soddisfazione. I loro mezzi di sostentamento dipendono da molti fattori incerti al di fuori del loro controllo, come il tempo. Gli agricoltori non hanno più libertà dal malcontento degli uomini d'affari che vivono e lavorano in città. Gli uomini d'affari sembrano intelligenti ed efficienti mentre si mettono al lavoro ogni mattina portando le loro valigette ma, sebbene sembrino così lisci all'esterno, nei loro cuori portano molte insoddisfazioni. Stanno ancora cercando ma non trovano quello che vogliono.

Se riflettiamo su questa situazione possiamo decidere che possiamo trovare ciò che stiamo cercando abbandonando tutti i nostri beni. Possiamo vedere, tuttavia, che anche i poveri cercano ma non trovano ciò che cercano, e molti poveri hanno difficoltà a trovare le necessità più elementari della vita; Milioni di persone nel mondo sperimentano le sofferenze della povertà estrema.

Non possiamo evitare la sofferenza dell'insoddisfazione cambiando frequentemente la nostra situazione. Potremmo pensare che se continuiamo a trovare un nuovo partner o un nuovo lavoro, o continuiamo a viaggiare, alla fine troveremo ciò che vogliamo; Ma anche se dovessimo viaggiare in ogni luogo del globo e avere un nuovo amante in ogni città, cercheremmo comunque un altro posto e un altro amante. Nel samsara non c'è vera realizzazione dei nostri desideri.

Ogni volta che vediamo qualcuno in una posizione alta o bassa, maschio o femmina, differiscono solo per aspetto, abbigliamento, comportamento e status. In sostanza sono tutti uguali – tutti sperimentano problemi nella loro vita. Ogni volta che abbiamo un problema, è facile pensare che sia causato dalle nostre circostanze particolari e che se dovessimo cambiare le nostre circostanze il nostro problema scomparirebbe. Incolpiamo le altre persone, i nostri amici, il nostro cibo, il nostro governo, i nostri tempi, il tempo, la società, la storia e così via. Tuttavia, circostanze esterne come queste non sono le cause principali dei nostri problemi. Dobbiamo riconoscere che tutta la sofferenza fisica e il dolore mentale che sperimentiamo sono le conseguenze della nostra rinascita che è contaminata dal veleno interiore delle illusioni. Gli esseri umani devono sperimentare vari tipi di sofferenza umana perché hanno preso una rinascita umana contaminata; gli animali devono sperimentare la sofferenza degli animali perché hanno preso una rinascita animale contaminata; E i fantasmi affamati e gli esseri infernali devono sperimentare le proprie sofferenze perché hanno preso rinascita contaminata come fantasmi affamati ed esseri infernali. Anche gli dei non sono esenti dalla sofferenza perché anche loro hanno preso una rinascita contaminata. Proprio come una persona intrappolata in un fuoco furioso sviluppa un'intensa paura, così dovremmo sviluppare un'intensa paura delle sofferenze insopportabili del ciclo infinito della vita impura. Questa paura è anche vera rinuncia e nasce dalla nostra saggezza.

In conclusione, dopo aver contemplato la spiegazione di cui sopra, dovremmo pensare:

Non c'è alcun beneficio nel negare le sofferenze delle vite future; Quando effettivamente scenderanno su di me sarà troppo tardi per proteggermi da loro. Quindi ho sicuramente bisogno di preparare la protezione ora, mentre ho questa vita umana che mi dà l'opportunità di liberarmi definitivamente dalle sofferenze delle mie innumerevoli vite future. Se non mi sforzo per raggiungere questo obiettivo, ma permetto alla mia vita umana di svuotarsi di

significato, non c'è inganno più grande e non c'è stoltezza più grande. Devo sforzarmi ora di liberarmi definitivamente dalle sofferenze delle mie innumerevoli vite future.

Manteniamo ferma questa determinazione e rimaniamo su di essa il più a lungo possibile. Dovremmo praticare questa meditazione continuamente fino a sviluppare il desiderio spontaneo di liberarci definitivamente dalle sofferenze di innumerevoli vite future. Questa è la realizzazione effettiva della rinuncia. Nel momento in cui sviluppiamo questa realizzazione, entriamo nel sentiero della liberazione. In questo contesto, la liberazione si riferisce alla suprema pace permanente della mente conosciuta come "nirvana", che ci dà la felicità pura ed eterna.

Una volta raggiunto il nirvana, non sperimenteremo mai più ambienti, godimenti, corpi o menti contaminati. Sperimenteremo tutto come puro perché la nostra mente sarà diventata pura, libera dal veleno interiore delle illusioni. Il primo passo verso il raggiungimento del nirvana è ottenere la realizzazione della rinuncia, il desiderio spontaneo di abbandonare il samsara, o rinascita contaminata. Quindi abbandoniamo il samsara e raggiungiamo il nirvana ottenendo una realizzazione diretta della vacuità, la natura ultima dei fenomeni, che sarà spiegata in dettaglio nel capitolo *Bodhicitta ultima*.

Una pratica spirituale comune per tutti

In questa pratica abbiamo bisogno di compiere azioni virtuose, o positive, perché queste sono la radice della nostra felicità futura, abbiamo bisogno di abbandonare le azioni non virtuose o negative perché queste sono la radice della nostra sofferenza futura, e abbiamo bisogno di controllare le nostre illusioni perché queste sono la radice delle nostre rinascite contaminate. Inoltre dobbiamo sviluppare la fede, il senso di vergogna, la considerazione per gli altri, il non attaccamento, il non odio, la non ignoranza e lo sforzo.

FEDE

Nella pratica della fede dobbiamo sviluppare e mantenere tre tipi di fede: ammirando la fede, credendo e desiderando la fede. Ammirare la fede è la natura della gioia – gioire della completa purezza degli esseri illuminati, dei loro insegnamenti e delle realizzazioni dei loro insegnamenti. Credere nella fede è la natura della fede corretta – credere che gli esseri illuminati siano effettivamente presenti di fronte a noi, anche se non li vediamo, e credere che i loro insegnamenti e le realizzazioni dei loro insegnamenti siano il vero rifugio che protegge direttamente gli esseri viventi dalla sofferenza e dalla paura. Desiderare la fede è la natura del desiderio – desiderare che noi stessi diventiamo proprio come esseri illuminati, desiderando mettere in pratica i loro insegnamenti e desiderando raggiungere la realizzazione dei loro insegnamenti.

Poiché la fede è la radice di tutte le pure realizzazioni spirituali, dovrebbe essere la nostra pratica principale. Mentre il famoso maestro buddista Atisha era in Tibet, un uomo una volta gli si avvicinò chiedendogli istruzioni spirituali. Atisha rimase in silenzio e così l'uomo, pensando di non essere stato ascoltato, ripeté la sua richiesta molto forte. Atisha allora rispose: 'Ho un buon udito, ma tu devi avere fede'.

Gli esseri illuminati sono chiamati "Buddha", i loro insegnamenti sono chiamati "Dharma" e i praticanti che hanno ottenuto la realizzazione di questi insegnamenti sono chiamati "Sangha". Questi sono conosciuti come i "Tre Gioielli" – Buddha Jewel, Dharma Jewel e Sangha Jewel – e sono gli oggetti della fede e del rifugio. Sono chiamati 'Gioielli' perché sono molto preziosi. Dipendendo dal vedere le paure e le sofferenze del samsara, e sviluppando una forte fede e convinzione nel potere del Buddha, del Dharma e del Sangha per proteggerci, prendiamo la decisione di fare affidamento sui Tre Gioielli. Questo è il modo semplice di andare a prendere rifugio dal Buddha, dal Dharma e dal Sangha.

Senza fede la nostra mente è come un seme bruciato, perché proprio come un seme bruciato non può germogliare, così la conoscenza senza fede non può mai produrre realizzazioni spirituali. La fede negli insegnamenti spirituali o nel Dharma induce una forte intenzione di praticarli, e questo a sua volta induce allo sforzo. Con sforzo possiamo realizzare qualsiasi cosa.

La fede è essenziale. Se non abbiamo fede, anche se padroneggiamo insegnamenti profondi e diventiamo capaci di analisi abili, la nostra mente rimarrà indomita perché non metteremo in pratica questi insegnamenti. Non importa quanto bene comprendiamo gli insegnamenti spirituali a livello intellettuale, se non abbiamo fede questo non ci aiuterà mai a ridurre i nostri problemi di rabbia e altre delusioni. Potremmo persino diventare orgogliosi della nostra conoscenza, aumentando così effettivamente le nostre delusioni. La conoscenza spirituale senza fede non ci aiuterà a purificare la nostra negatività. Possiamo persino creare un pesante karma negativo usando la nostra posizione spirituale per denaro, reputazione, potere o autorità politica. La fede dovrebbe quindi essere amata come estremamente preziosa. Proprio come lo spazio pervade tutti i luoghi, così la fede pervade tutti gli stati virtuosi della mente. Con la fede nell'illuminazione svilupperemo l'intenzione di raggiungerla, con questa intenzione svilupperemo lo sforzo, e con lo sforzo lo realizzeremo.

Se i praticanti hanno una forte fede, anche se commettono qualche errore, riceveranno comunque benefici. Una volta in India ci fu una carestia in cui morirono molte persone. Una donna anziana andò a trovare la sua Guida Spirituale e disse: "Per favore, mostrami un modo per salvarmi la vita". La sua Guida Spirituale le consigliò di mangiare pietre. La donna chiese: "Ma come posso rendere commestibili le pietre?" e lui rispose: "Se reciti il mantra della dea Tsunda, sarai in grado di cucinare le pietre". Le insegnò il mantra, ma commise un piccolo errore. Ha insegnato OM BALE BULE BUNDE SÖHA, INVECE DI OM TZALE TZULE TZUNDE SÖHA. Tuttavia, l'anziana ripose grande fede in questo mantra e, recitandolo con concentrazione, cucinò pietre e le mangiò.

Il figlio di questa vecchia donna era un monaco e cominciò a preoccuparsi per sua madre, e così tornò a casa per vederla. Era stupito di trovarla grassoccia e bene. Disse: "Madre, com'è possibile che tu sia così sana quando anche i giovani muoiono di fame?" Sua madre spiegò che aveva mangiato pietre. Suo figlio chiese: "Come hai fatto a cucinare le pietre?" e lei gli disse il mantra che le era stato dato di recitare. Suo figlio si accorse rapidamente dell'errore e dichiarò: "Il tuo mantra è sbagliato! Il mantra della dea Tsunda è OM TZALE TZULE TZUNDE SÖHA. Quando sentì questo, la vecchia fu immersa nel dubbio. Ha provato a recitare entrambi i mantra, ma ora nessuno dei due avrebbe funzionato perché la sua fede era stata distrutta.

Per sviluppare e accrescere la nostra fede negli insegnamenti spirituali, abbiamo bisogno di un modo speciale di ascoltare e leggere. Ad esempio, quando leggiamo un libro che rivela pratiche spirituali pure, dovremmo pensare:

Questo libro è uno specchio del Dharma che mostra tutti i difetti delle mie azioni corporee, verbali e mentali. Mostrando tutti i miei difetti, mi offre una grande opportunità per superarli e quindi rimuovere tutti i difetti dal mio continuum mentale.

Questo libro è la medicina suprema. Attraverso la pratica delle istruzioni contenute in esso posso curarmi dalle malattie dei deliri, che sono la vera fonte di tutti i miei problemi e sofferenze.

Questo libro è la luce della saggezza che dissipa l'oscurità della mia ignoranza, gli occhi divini con cui posso vedere il vero cammino verso la liberazione e l'illuminazione, e la Guida Spirituale suprema da cui posso ricevere i consigli più profondi e liberatori.

Non importa se l'autore è famoso o meno – se un libro contiene puri insegnamenti spirituali è come uno specchio del Dharma, una medicina suprema, una luce di saggezza e occhi divini, ed è una Guida Spirituale suprema. Se leggiamo sempre i libri di Dharma e ascoltiamo gli insegnamenti con questo riconoscimento speciale, la nostra fede e saggezza aumenteranno sicuramente. Contemplando in questo modo possiamo sviluppare e mantenere la fede negli insegnamenti spirituali, nei Maestri che ci mostrano sentieri spirituali e nei nostri amici spirituali. Questo ci renderà più facile fare progressi nella nostra pratica spirituale.

SENSO DI VERGOGNA E CONSIDERAZIONE PER GLI ALTRI

La differenza tra il senso di vergogna e la considerazione per gli altri è che con il primo evitiamo azioni inappropriate per motivi che riguardano noi stessi, mentre con il secondo evitiamo azioni inappropriate per motivi che riguardano gli altri. Quindi, il senso di vergogna ci trattiene dal commettere azioni inappropriate ricordandoci che non è opportuno impegnarsi in tali azioni perché, ad esempio, siamo un praticante spirituale, una persona ordinata, un Maestro spirituale, un adulto e così via; o perché non vogliamo sperimentare risultati negativi dalle nostre azioni. Se pensiamo: "Non è giusto per me uccidere gli insetti perché questo mi farà provare sofferenza in futuro", e poi prendiamo una ferma decisione di non ucciderli, siamo motivati dal senso di vergogna. Il nostro senso di vergogna ci protegge dal commettere azioni negative facendo appello alla nostra coscienza e agli standard di comportamento che riteniamo appropriati. Se non siamo in grado di generare un senso di vergogna, troveremo estremamente difficile praticare la disciplina morale, la base su cui crescono le realizzazioni spirituali.

Esempi di considerazione per gli altri sono trattenersi dal dire qualcosa di spiacevole perché sconvolgerà un'altra persona, o rinunciare a pescare a causa della sofferenza che provoca al pesce. Dobbiamo praticare la considerazione ogni volta che siamo con altre persone essendo consapevoli di come il nostro comportamento potrebbe disturbarle o danneggiarle. I nostri desideri sono infiniti e molti di essi causerebbero molta angoscia ad altre persone se li mettessimo in pratica. Pertanto, prima di agire in base a un desiderio, dovremmo considerare se disturberà o danneggerà gli altri, e se pensiamo che lo farà non dovremmo farlo. La considerazione per gli altri è preoccuparsi del benessere degli altri.

La considerazione per gli altri è importante per tutti. Se siamo premurosi, gli altri ci apprezzeranno e ci rispetteranno, e le nostre relazioni con la nostra famiglia e i nostri amici saranno armoniose e durature. Senza considerazione per gli altri, tuttavia, le relazioni si deteriorano rapidamente. La considerazione impedisce agli altri di perdere la fede in noi ed è la base per sviluppare una mente di gioia.

Se siamo una persona buona o cattiva dipende dal fatto che abbiamo o meno senso di vergogna e considerazione per gli altri. Senza queste due qualità il nostro comportamento quotidiano diventerà presto negativo e farà sì che gli altri si allontanino da noi. Il senso di vergogna e considerazione sono come bei vestiti che fanno sì che gli altri siano attratti da noi. Senza di loro siamo come una persona nuda che tutti cercano di evitare.

Sia il senso di vergogna che la considerazione per gli altri sono caratterizzati dalla determinazione ad astenersi dall'impegnarsi in azioni negative e inappropriate e dal rompere i voti e gli impegni. Questa determinazione è l'essenza stessa della disciplina morale. Generiamo e sosteniamo questa determinazione contemplando i benefici della pratica della disciplina morale e i pericoli di infrangerla. In particolare, dobbiamo ricordare che senza disciplina morale non abbiamo alcuna possibilità di prendere alcuna rinascita superiore, per non parlare di raggiungere il nirvana.

Il senso di vergogna e la considerazione per gli altri sono i fondamenti della disciplina morale, che è la base per ottenere realizzazioni spirituali e la causa principale della rinascita superiore. Nagarjuna disse che mentre i piaceri provengono dal dare, la felicità della rinascita superiore viene dalla disciplina morale. I risultati della pratica del dare possono essere sperimentati in un regno superiore o in un regno inferiore, a seconda che lo pratichiamo o meno in combinazione con la disciplina morale. Se non pratichiamo la disciplina morale, la nostra azione di dare maturerà in un regno inferiore. Ad esempio, come risultato di azioni di donazione accumulate nelle vite precedenti, alcuni cani da compagnia hanno condizioni di gran lunga migliori di molti umani - coccolati dai loro proprietari, dati cibo speciale e cuscini morbidi e trattati come un bambino preferito. Nonostante queste comodità, queste povere creature hanno

comunque ripreso una forma di vita inferiore con il corpo e la mente di un animale. Non hanno né la base fisica né quella mentale per continuare con la loro pratica di dare o qualsiasi altra azione virtuosa. Non possono comprendere il significato degli insegnamenti spirituali, né trasformare le loro menti. Una volta che il loro precedente karma di dare si esaurisce godendo di tali buone condizioni, perché non hanno avuto l'opportunità di creare azioni più virtuose, i loro piaceri finiscono, e in una vita futura sperimenteranno povertà e fame. Questo perché non praticavano il dare in combinazione con la disciplina morale e quindi non creavano la causa per una rinascita superiore. Attraverso la pratica del senso di vergogna e considerazione per gli altri, possiamo abbandonare le azioni non virtuose o inappropriate, la radice delle nostre sofferenze future.

Cosa significano "rinascita inferiore" e "rinascita superiore"? Se prendiamo la rinascita come un essere infernale, un fantasma affamato o un animale, non abbiamo l'opportunità di comprendere e praticare puri insegnamenti spirituali, che ci portano alla felicità pura ed eterna. Da questo punto di vista sono chiamate "rinasce inferiori". D'altra parte, se prendiamo la rinascita come essere umano, semidio o dio, abbiamo l'opportunità di comprendere e praticare puri insegnamenti spirituali, quindi da questo punto di vista queste rinasce sono chiamate "rinasce superiori". Se non abbiamo l'opportunità di comprendere, contemplare e meditare sul significato degli insegnamenti spirituali, dovremo rimanere con una vita vuota in questa vita, e in vita dopo vita, all'infinito, senza alcun significato e ma sperimentando solo sofferenza.

NON PIGNORAMENTO

Il non attaccamento in questo contesto è la mente della rinuncia, che è l'avversario dell'attaccamento, o desiderio incontrollato. La rinuncia non è un desiderio di abbandonare la famiglia, gli amici, la casa, il lavoro e così via, e diventare come un mendicante; Piuttosto, è una mente che funziona per fermare l'attaccamento ai piaceri mondani e che cerca la liberazione dalla rinascita contaminata.

Dobbiamo imparare a fermare il nostro attaccamento attraverso la pratica della rinuncia o sarà un serio ostacolo alla nostra pura pratica spirituale. Proprio come un uccello non può volare se ha pietre legate alle zampe, così non possiamo progredire sul sentiero spirituale se siamo strettamente legati dalle catene dell'attaccamento.

Il tempo di praticare la rinuncia è adesso, prima della nostra morte. Dobbiamo ridurre il nostro attaccamento ai piaceri mondani rendendoci conto che sono ingannevoli e non possono dare vera soddisfazione. In realtà, ci causano solo sofferenza. Questa vita umana con tutte le sue sofferenze e i suoi problemi è una grande opportunità per noi di migliorare sia la nostra rinuncia che la nostra compassione. Non

dobbiamo sprecare questa preziosa opportunità. La realizzazione della rinuncia è la porta attraverso la quale entriamo nel sentiero spirituale verso la liberazione, o nirvana. Senza rinuncia, è impossibile persino entrare nel sentiero verso la felicità suprema del nirvana, per non parlare di progredire lungo di esso.

Per sviluppare e aumentare la nostra rinuncia, possiamo contemplare ripetutamente quanto segue:

Poiché la mia coscienza è senza inizio, ho preso innumerevoli rinascite nel samsara. Ho già avuto innumerevoli corpi. Se fossero tutti riuniti insieme, riempirebbero il mondo intero; E tutto il sangue e gli altri fluidi corporei che sono fluiti attraverso di loro formerebbero un oceano. La mia sofferenza in tutte queste vite precedenti è stata così grande che ho versato abbastanza lacrime di dolore per formare un altro oceano.

In ogni singola vita, ho sperimentato le sofferenze della malattia, dell'invecchiamento, della morte, dell'essere separato da coloro che amo e dell'incapacità di soddisfare i miei desideri. Se non raggiungo la liberazione permanente dalla sofferenza ora, dovrò sperimentare queste sofferenze ancora e ancora in innumerevoli vite future.

Contemplando questo, dal profondo del nostro cuore prendiamo una forte determinazione ad abbandonare l'attaccamento ai piaceri mondani e a raggiungere la liberazione permanente dal ciclo delle rinascite contaminate, il samsara. Mettendo in pratica questa determinazione, possiamo controllare il nostro attaccamento, o desiderio incontrollato, e quindi risolvere i nostri problemi quotidiani.

NON-ODIO

Il non-odio in questo contesto è l'amore affettuoso, che è l'avversario dell'odio. Molte persone sperimentano problemi perché il loro amore è mescolato con l'attaccamento; Per queste persone, più aumenta il loro "amore", più cresce il loro attaccamento desideroso. Se i loro desideri non vengono soddisfatti, diventano turbati e arrabbiati. Se l'oggetto del loro attaccamento, come il loro amante, anche solo parlare con un'altra persona, possono diventare gelosi o aggressivi. Questo indica chiaramente che il loro "amore" non è vero amore, ma attaccamento. Il vero amore non può mai essere causa di rabbia; È l'opposto della rabbia e non può mai causare problemi. Se amiamo tutti come una madre ama il suo figlio più caro, non ci saranno basi per eventuali problemi perché la nostra mente sarà sempre in pace. L'amore è la vera protezione interiore contro la sofferenza.

Cos'è l'amore affettuoso? Quando, dal profondo del nostro cuore, senza attaccamento, ci sentiamo molto vicini, caldi e felici verso qualcuno, questo è amore affettuoso. Rende la nostra mente pacifica ed equilibrata, libera dalla rabbia e dall'attaccamento. Quindi, è anche chiamato "equanimità".

Sviluppare l'equanimità è come arare un campo – liberare la nostra mente dalle rocce e dalle erbacce dalla rabbia e dall'attaccamento, rendendo così possibile la crescita del vero amore. Dobbiamo imparare a sviluppare un amore affettuoso per tutti, in modo che i nostri problemi di rabbia e attaccamento cessino e possiamo beneficiare gli altri in modo efficace. Ogni volta che incontriamo qualcuno, dovremmo essere felici di vederlo e cercare di generare un sentimento di calore nei suoi confronti. Attraverso la formazione continua dovremmo cercare di familiarizzare con questa pratica. In questo modo manterremo un buon cuore tutto il tempo, e questo ci darà buoni risultati in questa vita e nelle nostre innumerevoli vite future.

Sulla base di questo sentimento di amore affettuoso, dovremmo sviluppare l'amore amorevole in modo da arrivare veramente a sentire che sono preziosi e importanti. Se amiamo gli altri in questo modo, non sarà difficile sviluppare l'amore desiderante, volendo dare loro felicità. Imparando ad amare tutti, possiamo risolvere tutti i nostri problemi quotidiani di rabbia e gelosia e la nostra vita diventerà felice e significativa. Una spiegazione più dettagliata di come sviluppare e accrescere il nostro amore sarà data nei capitoli successivi.

NON IGNORANZA

La non ignoranza, in questo contesto, è la saggezza che realizza la vacuità, che è l'avversario dell'ignoranza dell'auto-attaccamento. La vacuità non è il nulla, ma la natura ultima dei fenomeni, ed è un oggetto molto significativo. Una spiegazione dettagliata di questo può essere trovata nel capitolo *Bodhicitta Ultima*.

Dovremmo sapere che normalmente quando le persone comuni vedono cose attraenti o belle sviluppano attaccamento, quando vedono cose che non sono attraenti o spiacevoli sviluppano odio, e quando vedono cose che sono neutrali, né attraenti né non attraenti, sviluppano l'ignoranza dell'auto-aggrapparsi. D'altra parte, quando coloro che si impegnano nella pura pratica spirituale vedono cose che sono attraenti o belle, sviluppano e mantengono il non attaccamento, quando vedono cose che sono poco attraenti o spiacevoli sviluppano e mantengono il non odio, e quando vedono cose che sono neutrali, né attraenti né non attraenti, sviluppano e mantengono la non ignoranza.

SFORZO

Se non ci applichiamo alla nostra pratica spirituale, nessuno può concederci la liberazione dalla sofferenza. Spesso siamo irrealistici nelle nostre aspettative. Vorremmo poter raggiungere rapidamente risultati elevati senza dover applicare alcuno sforzo, e vogliamo essere felici senza dover creare la causa della felicità. Non

volendo sopportare anche il minimo disagio, vogliamo che tutte le nostre sofferenze cessino, e mentre viviamo nelle fauci del Signore della Morte desideriamo rimanere come un dio di lunga vita. Non importa quanto desideriamo che questi desideri siano soddisfatti, non lo saranno mai. Se non applichiamo energia e sforzo alle nostre pratiche spirituali, tutte le speranze che abbiamo per la felicità saranno vane.

Lo sforzo in questo contesto è una mente che si diletta nella pratica virtuosa. La sua funzione è quella di rendere la nostra mente felice di impegnarsi in azioni virtuose. Con sforzo ci dilettiamo in azioni come ascoltare, leggere, contemplare e meditare sugli insegnamenti spirituali e impegnarci nel sentiero verso la liberazione. Attraverso lo sforzo raggiungeremo alla fine il fine ultimo supremo della vita umana.

Applicando lo sforzo nella nostra meditazione, sviluppiamo l'elasticità mentale. Anche se possiamo sperimentare problemi come pesantezza, stanchezza o altre forme di disagio mentale o fisico quando iniziamo a meditare, dovremmo comunque perseverare pazientemente e cercare di familiarizzare con la nostra pratica. A poco a poco, man mano che la nostra meditazione migliora, indurrà flessibilità mentale: la nostra mente e il nostro corpo si sentiranno leggeri, sani e instancabili e saranno liberi da ostacoli alla concentrazione. Tutte le nostre meditazioni diventeranno facili ed efficaci e non avremo difficoltà a fare progressi.

Per quanto difficile possa essere la meditazione all'inizio, non dovremmo mai perdere la speranza. Invece, dovremmo impegnarci nella pratica della disciplina morale, che ci protegge da distrazioni grossolane e funge da base per sviluppare la pura concentrazione. La disciplina morale rafforza anche la consapevolezza, che è la vita di concentrazione.

Dobbiamo abbandonare la pigrizia – la pigrizia derivante dall'attaccamento ai piaceri mondani, la pigrizia derivante dall'attaccamento alle attività che distraggono e la pigrizia derivante dallo scoraggiamento. Con la pigrizia, non realizzeremo nulla. Finché rimaniamo pigri, la porta alle realizzazioni spirituali ci è chiusa. La pigrizia rende la nostra vita umana priva di significato. Ci inganna e ci fa vagare senza meta nel samsara. Se riusciamo a liberarci dall'influenza della pigrizia e ad immergerci profondamente nell'addestramento spirituale, raggiungeremo rapidamente il nostro obiettivo spirituale. Allenarsi nei percorsi spirituali è come costruire un grande edificio: richiede uno sforzo continuo. Se permettiamo che il nostro sforzo sia interrotto dalla pigrizia, non vedremo mai il completamento del nostro lavoro.

Le nostre realizzazioni spirituali dipendono quindi dai nostri sforzi. Una comprensione intellettuale degli insegnamenti spirituali non è sufficiente per portarci alla felicità suprema della liberazione – dobbiamo superare la nostra pigrizia e mettere in pratica la nostra conoscenza. Buddha ha detto:

Se hai solo sforzo, hai tutte le realizzazioni,

Ma se hai solo pigrizia non hai nulla.

Una persona senza grande conoscenza spirituale che tuttavia applica lo sforzo in modo coerente raggiungerà gradualmente tutte le qualità virtuose. Tuttavia, chi sa molto e ha un solo difetto – la pigrizia – non sarà in grado di accrescere le sue buone qualità e acquisire esperienza dei percorsi spirituali. Comprendendo tutto questo, dovremmo applicare uno sforzo gioioso allo studio e alla pratica dei puri insegnamenti spirituali nella nostra vita quotidiana.

Sii vittorioso sul nemico delle tue illusioni



Oggetti significativi

Qualsiasi oggetto che attraverso la nostra comprensione di esso ci dà un grande significato è un oggetto significativo.

Per risolvere i nostri problemi umani e metterci in grado di trovare pace e felicità eterne, dovremmo prima sapere qual è la vera natura dei nostri problemi e quali sono le loro cause principali. I nostri problemi non esistono al di fuori della nostra mente. La vera natura dei nostri problemi sono i nostri sentimenti spiacevoli, che fanno parte della nostra mente. Quando la nostra auto, ad esempio, ha un problema, spesso diciamo: "Ho un problema", ma in realtà non è un problema nostro, ma il problema dell'auto, che è un problema esterno. Il nostro problema è un problema interiore. Differenziando tra problemi interiori ed esteriori in questo modo, possiamo capire che la vera natura dei nostri problemi sono i nostri sentimenti, che fanno parte della nostra mente.

Tutti i nostri problemi – i nostri sentimenti spiacevoli – provengono dalle nostre illusioni di attaccamento e ignoranza che si aggrappa a noi stessi; Pertanto queste illusioni sono le cause principali dei nostri problemi. Abbiamo un forte attaccamento alla realizzazione dei nostri desideri e per questo obiettivo lavoriamo molto duramente per tutta la vita, sperimentando molte difficoltà e problemi. Quando i nostri desideri non vengono soddisfatti, sperimentiamo infelicità e depressione, che spesso ci fa arrabbiare, creando più problemi sia per noi stessi che per gli altri. Possiamo capirlo chiaramente attraverso la nostra esperienza. Quando perdiamo i nostri amici, il lavoro, lo status o la reputazione e così via, proviamo dolore e molte difficoltà. Questo è dovuto al nostro forte attaccamento a queste cose. Se non avessimo tale attaccamento, non ci sarebbe alcuna base per sperimentare la sofferenza e i problemi alla loro perdita.

A causa del forte attaccamento alle nostre opinioni, sperimentiamo immediatamente il problema interiore dei sentimenti spiacevoli quando qualcuno si oppone a loro. Questo ci fa arrabbiare, il che porta a discussioni e conflitti con gli altri, e questo a sua volta dà origine a ulteriori problemi come quelli derivanti dai combattimenti e persino dalla guerra. La maggior parte dei problemi politici vissuti in tutto il mondo sono causati da persone con un forte attaccamento alle proprie opinioni. Molti problemi sono causati anche dall'attaccamento delle persone alle loro opinioni religiose.

Nelle vite precedenti, a causa del nostro attaccamento a soddisfare i nostri desideri, abbiamo compiuto molte azioni diverse che hanno danneggiato altri esseri viventi. Come risultato di queste azioni, ora sperimentiamo molti problemi e sofferenze diversi nella nostra vita.

Se guardiamo con saggezza nello specchio della nostra mente, possiamo vedere come il nostro attaccamento, la rabbia e soprattutto la nostra ignoranza che si aggrappa a noi stessi sono le cause di tutti i nostri problemi e sofferenze. Ci renderemo sicuramente conto che se non controlliamo queste illusioni non c'è altro metodo per risolvere i nostri problemi umani. I puri insegnamenti spirituali, o Dharma, sono l'unico metodo per controllare le nostre illusioni di attaccamento, rabbia e ignoranza che afferra se stessi. Se mettiamo sinceramente in pratica questi insegnamenti, risolveremo sicuramente i nostri problemi umani e troveremo il vero significato della nostra vita.

In generale, tutti coloro che hanno dolore fisico o mentale, anche gli animali, comprendono la propria sofferenza. Ma ciò che dobbiamo veramente capire sono le sofferenze delle nostre innumerevoli vite future. Attraverso la comprensione di questo, svilupperemo un forte desiderio di liberarci da loro. Questo è importante per tutti perché, se abbiamo il desiderio di liberarci dalle sofferenze delle vite future, useremo sicuramente la nostra vita umana presente per la libertà e la felicità delle nostre innumerevoli vite future. Non c'è significato più grande di questo.

Se non abbiamo questo desiderio, sprecheremo la nostra preziosa vita umana solo per la libertà e la felicità di questa breve vita. Questo sarebbe sciocco perché la nostra intenzione e le nostre azioni non sarebbero diverse dall'intenzione e dalle azioni degli animali che si occupano solo di questa vita. Il grande Yogi Milarepa una volta disse a un cacciatore chiamato Gonpo Dorje:

Il tuo corpo è umano ma la tua mente è quella di un animale.

Tu, essere umano, che possiedi la mente di un animale, per favore ascolta la mia canzone.

Di solito crediamo che risolvere i problemi e le sofferenze della nostra vita presente sia la cosa più importante, e dedichiamo tutta la nostra vita a questo scopo. In realtà, la durata dei problemi e delle sofferenze di questa vita è molto breve; Se moriamo domani finiranno domani. Tuttavia, poiché la durata dei problemi e delle sofferenze delle vite future è infinita, la libertà e la felicità delle nostre vite future è molto più importante della libertà e della felicità di questa breve vita.

Possiamo avere il desiderio sincero di evitare di soffrire in modo permanente, ma non pensiamo mai di abbandonare le nostre illusioni. Tuttavia, senza controllare e abbandonare le nostre illusioni, è impossibile ottenere la liberazione permanente dalla sofferenza e dai problemi. Questo perché le illusioni, principalmente l'ignoranza che si auto-afferra, sono la fonte di tutta la nostra sofferenza e la causa principale di tutti i nostri problemi.

Per prima cosa dovremmo riconoscere che l'illusione principale è il nostro auto-aggrapparci, che dimora sempre nel nostro cuore distruggendo la nostra pace interiore.

La sua natura è una consapevolezza sbagliata che crede erroneamente che noi stessi e gli altri siano veramente, o intrinsecamente, esistenti. Questa è una mente ignorante perché in realtà le cose non esistono intrinsecamente – esistono come semplici imputazioni. Poiché la mente sciocca di auto-afferrare crede o si aggrappa a "io", "mio" e tutti gli altri fenomeni come veramente esistenti, sviluppiamo attaccamento a quelle cose che ci piacciono e odio per coloro che non ci piacciono. Quindi compiamo varie azioni che danneggiano altri esseri viventi e, di conseguenza, sperimentiamo varie sofferenze e problemi durante questa vita e nella vita dopo la vita; Questa è la ragione fondamentale per cui sperimentiamo così tanti problemi. Poiché il nostro senso di "io" e "mio" veramente esistenti è così forte, il nostro auto-afferrare funge anche da base di tutti i nostri problemi quotidiani.

L'auto-afferramento può essere paragonato a un albero velenoso, altre illusioni ai suoi rami e tutte le nostre sofferenze ai suoi frutti; È la fonte fondamentale di tutte le altre illusioni e di tutte le nostre sofferenze e problemi. Comprendendo questo, dovremmo fare un grande sforzo per riconoscere, ridurre e infine abbandonare completamente questa ignoranza.

Sappiamo che generalmente, di tanto in tanto, tutti sperimentano una temporanea cessazione di particolari sofferenze. Ad esempio, coloro che sono fisicamente sani stanno vivendo una cessazione temporanea della malattia. Tuttavia, questo non è sufficiente perché è solo temporaneo. Più tardi dovranno sperimentare la sofferenza della malattia ancora e ancora, in questa vita e in innumerevoli vite future. Ogni essere vivente, senza eccezione, deve sperimentare il ciclo delle sofferenze della malattia, dell'invecchiamento, della morte e della rinascita, vita dopo vita, all'infinito. Seguendo l'esempio del Buddha, dovremmo sviluppare una forte rinuncia a questo ciclo infinito di sofferenza. Quando Buddha viveva nel palazzo con la sua famiglia, vide come il suo popolo sperimentava costantemente queste sofferenze e prese la forte determinazione di raggiungere l'illuminazione, la suprema cessazione permanente della sofferenza e di condurre ogni essere vivente a questo stato.

Buddha non ci ha incoraggiato ad abbandonare le attività quotidiane che forniscono le condizioni necessarie per vivere, o che prevengono la povertà, i problemi ambientali, malattie particolari e così via. Tuttavia, non importa quanto successo abbiamo in queste attività, non raggiungeremo mai la cessazione permanente di tali problemi. Dovremo ancora sperimentarli nelle nostre innumerevoli vite future e, anche in questa vita, sebbene lavoriamo molto duramente per prevenire questi problemi, le sofferenze della povertà, dell'inquinamento ambientale e delle malattie stanno aumentando in tutto il mondo. Inoltre, a causa del potere della tecnologia moderna, ora ci sono molti grandi pericoli che si sviluppano nel mondo che non sono mai stati sperimentati prima. Pertanto, non dovremmo accontentarci di una libertà solo temporanea da sofferenze

particolari, ma fare grandi sforzi per raggiungere la libertà permanente mentre abbiamo questa opportunità.

Dovremmo considerare la preziosità della nostra vita umana. A causa delle loro precedenti visioni illusorie che negavano il valore della pratica spirituale, coloro che hanno preso la rinascita come animali, ad esempio, non hanno l'opportunità di impegnarsi in una pratica spirituale che da sola dà origine a una vita significativa. Poiché è impossibile per loro ascoltare, comprendere, contemplare e meditare le istruzioni spirituali, la loro stessa rinascita animale attuale è un ostacolo. Solo gli esseri umani sono liberi da tali ostacoli e hanno tutte le condizioni necessarie per impegnarsi in sentieri spirituali, che soli conducono alla pace eterna e alla felicità. Questa combinazione di libertà e possesso delle condizioni necessarie è la caratteristica speciale che rende la nostra vita umana così preziosa.

Poiché l'auto-attaccamento è la radice della sofferenza, se non raggiungiamo la cessazione permanente dell'auto-attaccamento non raggiungeremo mai la cessazione permanente della sofferenza. Come possiamo raggiungere la cessazione permanente dell'auto-attaccamento? Per prima cosa dovremmo sapere che ci sono nove diversi tipi di auto-afferrare. Questi sono: auto-afferrare il regno del desiderio; auto-comprensione del primo, secondo, terzo e quarto regno di forma; e l'auto-comprensione del primo, secondo, terzo e quarto regno senza forma. Il primo è il livello più grossolano di auto-afferrazione, e diventano progressivamente sempre più sottili, quindi il nono, chiamato "auto-presa del Picco del Samsara" è il più sottile.

Attraverso la meditazione continua sulla vacuità con la motivazione della rinuncia abbandoneremo gradualmente questi nove tipi di auto-attaccamento e infine, quando abbandoneremo l'auto-attaccamento del Picco del Samsara, raggiungeremo la cessazione permanente del nostro auto-attaccamento e di tutte le altre illusioni. Allo stesso tempo raggiungeremo la cessazione permanente di tutte le sofferenze di questa vita e di innumerevoli vite future. Questa cessazione permanente della sofferenza e della sua causa, l'auto-attaccamento, è la vera liberazione ed è conosciuta come "nirvana", la suprema pace interiore permanente. Così avremo compiuto il vero significato della vita umana.

Coloro che hanno raggiunto la liberazione, o nirvana, dimorano sempre in una Terra Pura in cui sperimentano un ambiente puro, puri godimenti, corpi puri e menti pure. Questo perché le loro menti sono completamente pure, libere dalle macchie di tutte le illusioni. Beneficiano anche gli esseri viventi attraverso le loro emanazioni.

La liberazione non può essere raggiunta senza applicare uno sforzo – solo aspettare e pensare che un giorno qualcuno ci concederà la liberazione permanente da tutti i problemi. È solo seguendo il percorso verso la liberazione che raggiungeremo il nirvana. Il cammino verso la liberazione non è un percorso esterno, ma un percorso

interiore. Sappiamo che i sentieri esterni conducono da un luogo all'altro, mentre il sentiero verso la liberazione è un sentiero interiore che conduce dal samsara a una Terra Pura. Un percorso interiore è un'azione mentale, ed è virtuoso o non virtuoso; Non può essere un'azione neutra. Le azioni mentali che non sono virtuose ci portano a nessuna delle tre rinascite inferiori: rinascita come animale, fantasma affamato o essere infernale. Le azioni mentali che sono virtù contaminate ci portano a una qualsiasi delle tre rinascite superiori: rinascita come essere umano, semidio o dio. Le azioni mentali motivate dalla rinuncia ci portano allo stato di pura ed eterna felicità della liberazione, il nirvana.

La rinuncia è la porta attraverso la quale entriamo nel cammino verso la liberazione. Il percorso attuale verso la liberazione ha cinque livelli: il sentiero dell'accumulazione, il sentiero della preparazione, il sentiero del vedere, il sentiero della meditazione e il sentiero del non più apprendimento. La pratica di questi cinque sentieri è contenuta nella pratica di tre addestramenti superiori: l'addestramento alla disciplina morale, l'allenamento alla concentrazione o alla meditazione e l'allenamento nella saggezza realizzando la vacuità, tutti motivati dalla rinuncia – il desiderio sincero di liberarci permanentemente dalla sofferenza e dalla sua causa, l'auto-aggrapparsi. Dobbiamo praticare sinceramente i tre addestramenti superiori perché sono la via principale per la liberazione.

La natura della disciplina morale è abbandonare le azioni inappropriate, mantenere un comportamento puro e compiere ogni azione correttamente con una motivazione virtuosa. La disciplina morale è molto importante per tutti al fine di prevenire problemi futuri per se stessi e per gli altri. Ci rende puri perché rende pure le nostre azioni. Noi stessi abbiamo bisogno di essere puri e puri; Avere solo un corpo pulito non è sufficiente, dal momento che il nostro corpo non è il nostro sé. La disciplina morale è come una grande terra che sostiene e nutre i raccolti delle realizzazioni spirituali, delle realizzazioni del Dharma. Senza praticare la disciplina morale, è molto difficile fare progressi nell'addestramento spirituale. La formazione nella disciplina morale superiore è imparare ad avere una profonda familiarità con la pratica della disciplina morale, motivata dalla rinuncia.

Il secondo allenamento superiore è l'allenamento in maggiore concentrazione. La natura della concentrazione è prevenire le distrazioni e concentrarsi su oggetti virtuosi. È molto importante allenarsi nella concentrazione, poiché con le distrazioni non possiamo ottenere nulla. Allenarsi in maggiore concentrazione è imparare ad avere una profonda familiarità con la capacità di fermare le distrazioni e concentrarsi su oggetti virtuosi, motivati dalla rinuncia. Per quanto riguarda qualsiasi pratica del Dharma, se la nostra concentrazione è chiara e forte, è molto facile fare progressi. Normalmente il nostro problema principale sono le distrazioni. La pratica della disciplina morale

previene le distrazioni grossolane e la concentrazione previene le distrazioni sottili; insieme danno origine a risultati rapidi nella nostra pratica del Dharma.

Il terzo addestramento superiore è l'addestramento nella saggezza superiore. La natura della saggezza è una mente intelligente virtuosa le cui funzioni sono di dissipare la confusione e di comprendere oggetti significativi. Molte persone sono molto intelligenti nel distruggere i loro nemici, prendersi cura delle loro famiglie, trovare ciò che vogliono, e così via, ma questa non è saggezza. Anche gli animali hanno una tale intelligenza. L'intelligenza mondana inganna, mentre la saggezza non ci ingannerà mai. È la nostra Guida Spirituale interiore che ci conduce a percorsi corretti, ed è l'occhio divino attraverso il quale possiamo vedere le vite passate e future e la connessione speciale tra le nostre azioni e le nostre esperienze, nota come "karma". L'argomento del karma è molto esteso e sottile, e possiamo capirlo solo attraverso la saggezza. L'addestramento alla saggezza superiore è meditare sulla saggezza realizzando la vacuità, motivato dalla rinuncia. Avendo realizzato la vacuità, trasformiamo la nostra mente nella saggezza che realizza la vacuità e rimaniamo su di essa da soli il più a lungo possibile.

La pratica dei tre addestramenti superiori è il metodo scientifico per raggiungere la cessazione permanente della sofferenza e la sua causa, l'auto-comprensione. Questo può essere compreso dalla seguente analogia. Quando tagliamo un albero usando una sega, la sega da sola non può tagliare l'albero senza l'uso delle nostre mani, che a sua volta dipende dal nostro corpo. L'addestramento nella disciplina morale superiore è come il nostro corpo, l'allenamento in una concentrazione superiore è come le nostre mani e l'allenamento nella saggezza superiore è come la sega. Usando questi tre insieme, possiamo tagliare l'albero velenoso della nostra ignoranza che si aggrappa a noi stessi, e automaticamente tutte le altre illusioni – i suoi rami – e tutte le nostre sofferenze e problemi – i suoi frutti – cesseranno completamente. Allora avremo raggiunto la cessazione definitiva delle sofferenze di questa vita e di innumerevoli vite future. Avremo risolto tutti i nostri problemi umani e realizzato il vero significato della nostra vita.

SECONDA PARTE:

Progresso

Beneficiare gli altri girando la Ruota del Dharma



Imparare ad amare gli altri

Dal profondo del nostro cuore vogliamo essere felici tutto il tempo, ma di solito non siamo molto preoccupati della felicità e della libertà degli altri. In realtà, tuttavia, la nostra felicità e sofferenza sono insignificanti rispetto a quelle degli altri esseri viventi. Altri sono innumerevoli, mentre noi stessi siamo solo una sola persona. Comprendendo questo, dobbiamo imparare ad amare gli altri e raggiungere lo scopo ultimo e supremo della vita umana.

Qual è lo scopo ultimo e supremo della vita umana? Dovremmo chiederci cosa consideriamo più importante: cosa desideriamo, per cosa lottiamo o sogniamo ad occhi aperti? Per alcune persone si tratta di beni materiali, come una grande casa con tutti gli ultimi lussi, una macchina veloce o un lavoro ben pagato. Per altri è reputazione, bell'aspetto, potere, eccitazione o avventura. Molti cercano di trovare il significato della loro vita nelle relazioni con persone che sono oggetti del loro desiderio. Tutte queste cose possono renderci superficialmente felici per un breve periodo, ma possono anche causarci molta preoccupazione e sofferenza. Non potranno mai darci la felicità pura ed eterna che tutti noi, nel nostro cuore, desideriamo. Dal momento che non possiamo portarli con noi quando moriamo, se ne abbiamo fatto il significato principale della nostra vita, alla fine ci deluderanno. Come fine in se stessi, le conquiste mondane sono vuote; Non sono il vero significato della vita umana.

Di tutti i beni terreni si dice che il più prezioso sia il leggendario gioiello che esaudisce i desideri. È impossibile trovare un gioiello del genere in questi tempi degenerati, ma in passato, quando gli esseri umani avevano abbondanti meriti, c'erano gioielli magici che avevano il potere di esaudire i desideri. Questi gioielli, tuttavia, potrebbero solo soddisfare i desideri di felicità contaminata – non potrebbero mai conferire la pura felicità che proviene da una mente pura. Inoltre, un gioiello che esaudisce i desideri aveva solo il potere di esaudire i desideri in una vita – non poteva proteggere il suo proprietario nelle sue vite future. Quindi, alla fine, anche un gioiello che esaudisce i desideri è ingannevole.

L'unica cosa che non ci ingannerà mai è il raggiungimento della piena illuminazione. Cos'è l'illuminazione? È la luce interiore della saggezza che è completamente libera da ogni apparenza errata, e la cui funzione è quella di donare pace mentale ad ogni essere vivente ogni giorno. È la fonte della felicità di tutti gli esseri viventi. Una persona che possiede questa saggezza è un essere illuminato. I termini "essere illuminato" e "Buddha" sono sinonimi. Con l'eccezione degli esseri illuminati, tutti gli esseri sperimentano apparenze sbagliate tutto il tempo, giorno e notte, anche durante il sonno.

Qualunque cosa ci appaia, la percepiamo come esistente dalla sua parte. Questa è un'apparenza errata. Percepiamo "io" e "mio" come intrinsecamente esistenti, e ci aggrappiamo fortemente, credendo che questa apparenza sia vera. A causa di ciò eseguiamo molte azioni inappropriate che ci portano a sperimentare la sofferenza. Questa è la ragione fondamentale per cui sperimentiamo la sofferenza. Gli esseri illuminati sono completamente liberi dalle apparenze sbagliate e dalle sofferenze che producono.

È solo raggiungendo l'illuminazione che possiamo soddisfare il nostro più profondo desiderio di felicità pura e duratura, perché nulla in questo mondo impuro ha il potere di soddisfare questo desiderio. Solo quando diventeremo un Buddha pienamente illuminato esperimenteremo la pace profonda e duratura che deriva da una cessazione permanente di tutte le illusioni e delle loro impronte. Saremo liberi da tutti i difetti e le oscurazioni mentali e possederemo le qualità necessarie per aiutare direttamente tutti gli esseri viventi. Saremo allora un oggetto di rifugio per tutti gli esseri viventi. Attraverso questa comprensione possiamo vedere chiaramente che il raggiungimento dell'illuminazione è l'obiettivo ultimo, supremo e il vero significato della nostra preziosa vita umana. Poiché il nostro desiderio principale è quello di essere felici tutto il tempo e di essere completamente liberi da tutti i difetti e le sofferenze, dobbiamo sviluppare la forte intenzione di raggiungere l'illuminazione. Dovremmo pensare: "Ho bisogno di raggiungere l'illuminazione perché nel samsara, il ciclo della vita impura, non c'è vera felicità da nessuna parte".

La causa principale dell'illuminazione è la bodhicitta, il desiderio spontaneo di raggiungere l'illuminazione che è motivato dalla compassione per tutti gli esseri viventi. Una persona che possiede questa preziosa mente di bodhicitta è chiamata 'Bodhisattva'. La radice di bodhicitta è la compassione. Poiché lo sviluppo della compassione dipende dal prendersi cura degli altri, il primo passo verso la sublime felicità dell'illuminazione è imparare ad amare gli altri. Una madre ha a cuore i suoi figli, e noi possiamo amare i nostri amici in una certa misura, ma questa cura non è imparziale e di solito è mescolata con l'attaccamento. Abbiamo bisogno di sviluppare una mente pura che si prenda cura di tutti gli esseri viventi senza pregiudizi o parzialità.

Ogni essere vivente ha dentro di sé il seme, o potenziale, per diventare un Buddha, un essere pienamente illuminato – questa è la nostra natura di Buddha. Negli insegnamenti del Buddha abbiamo trovato il metodo migliore per maturare questo seme, o potenziale. Quello che dobbiamo fare ora è mettere in pratica questi insegnamenti. Questo è qualcosa che solo gli esseri umani possono fare. Gli animali possono raccogliere risorse, sconfiggere i loro nemici e proteggere le loro famiglie, ma non possono né capire né impegnarsi nel sentiero spirituale. Sarebbe un vero peccato se dovessimo usare la nostra vita umana solo per ottenere ciò che anche gli animali

possono ottenere, sprecando così questa opportunità unica per diventare una fonte di beneficio per tutti gli esseri viventi.

Siamo di fronte a una scelta: o possiamo continuare a sprecare la nostra vita nel perseguire piaceri mondani che non danno alcuna vera soddisfazione e scompaiono quando moriamo, oppure possiamo dedicare la nostra vita a realizzare il nostro pieno potenziale spirituale. Se facciamo un grande sforzo per mettere in pratica le istruzioni contenute in questo libro, raggiungeremo sicuramente l'illuminazione, ma se non facciamo alcuno sforzo l'illuminazione non avverrà mai naturalmente, non importa quanto tempo aspettiamo. Per seguire il sentiero verso l'illuminazione non c'è bisogno di cambiare il nostro stile di vita esterno. Non abbiamo bisogno di abbandonare la nostra famiglia, i nostri amici o i nostri divertimenti, e ritirarci in una grotta di montagna. Tutto quello che dobbiamo fare è cambiare l'oggetto del nostro amore.

Fino ad ora abbiamo amato noi stessi sopra tutti gli altri, e finché continueremo a fare questo la nostra sofferenza non finirà mai. Tuttavia, se impariamo ad amare tutti gli esseri più di noi stessi, presto godremo della beatitudine dell'illuminazione. Il percorso verso l'illuminazione è davvero molto semplice: tutto ciò che dobbiamo fare è smettere di prenderci cura di noi stessi e imparare ad amare gli altri. Tutte le altre realizzazioni spirituali seguiranno naturalmente da questo.

La nostra visione istintiva è che siamo più importanti di tutti gli altri, mentre la visione di tutti gli esseri illuminati è che sono gli altri ad essere più importanti. Quale di questi punti di vista è più vantaggioso? Vita dopo vita, da tempo senza inizio, siamo stati schiavi della nostra mente egoistica. Ci siamo fidati implicitamente di essa e abbiamo obbedito ad ogni suo comando, credendo che il modo per risolvere i nostri problemi e trovare la felicità sia mettere noi stessi prima di tutti gli altri. Abbiamo lavorato così duramente e per così tanto tempo per il nostro bene, ma cosa abbiamo da mostrare per questo? Abbiamo risolto tutti i nostri problemi e trovato la felicità duratura che desideriamo? No. È chiaro che perseguire i nostri interessi egoistici ci ha ingannato. Dopo aver assecondato il nostro egoismo per così tante vite, ora è il momento di rendersi conto che semplicemente non funziona. Ora è il momento di spostare l'oggetto del nostro amore da noi stessi a tutti gli esseri viventi.

Tutti gli esseri illuminati hanno scoperto che abbandonando l'egoismo e amando solo gli altri sono arrivati a sperimentare la vera pace e felicità. Se pratichiamo i metodi che hanno insegnato, non c'è motivo per cui non dovremmo essere in grado di fare lo stesso. Non possiamo aspettarci di cambiare idea da un giorno all'altro, ma praticando pazientemente e costantemente le istruzioni su come amare gli altri, mentre allo stesso tempo accumuliamo meriti, purificando la negatività e ricevendo benedizioni, possiamo gradualmente sostituire il nostro atteggiamento ordinario egoistico con l'atteggiamento sublime di amare tutti gli esseri viventi.

Per raggiungere questo obiettivo non abbiamo bisogno di cambiare il nostro stile di vita, ma abbiamo bisogno di cambiare le nostre opinioni e intenzioni. La nostra visione ordinaria è che siamo il centro dell'universo e che le altre persone e cose derivano il loro significato principalmente dal modo in cui ci influenzano. La nostra auto, ad esempio, è importante semplicemente perché è *nostra*, e i nostri amici sono importanti perché *ci rendono felici*. Gli estranei, d'altra parte, non sembrano così importanti perché non influenzano direttamente la nostra felicità, e se l'auto di uno sconosciuto viene danneggiata o rubata non siamo così preoccupati. Come vedremo nei capitoli successivi, questa visione egocentrica del mondo si basa sull'ignoranza e non corrisponde alla realtà. Questa visione è la fonte di tutte le nostre ordinarie intenzioni egoistiche. È proprio perché pensiamo "sono importante, ho bisogno di questo, merito quello" che ci impegniamo in azioni negative, che si traducono in un flusso infinito di problemi per noi stessi e per gli altri.

Praticando queste istruzioni, possiamo sviluppare una visione realistica del mondo, basata sulla comprensione dell'uguaglianza e dell'interdipendenza di tutti gli esseri viventi. Una volta che consideriamo ogni essere vivente come importante, svilupperemo naturalmente buone intenzioni nei loro confronti. Mentre la mente che ama solo noi stessi è la base di ogni esperienza impura e samsarica, la mente che ama gli altri è la base di tutte le buone qualità dell'illuminazione.

Amare gli altri non è così difficile: tutto ciò che dobbiamo fare è capire perché dovremmo amare gli altri e poi prendere una decisione ferma per farlo. Attraverso la meditazione su questa decisione svilupperemo un profondo e potente sentimento di amore per tutti gli esseri. Quindi portiamo questa sensazione speciale nella nostra vita quotidiana.

Ci sono due ragioni principali per cui dobbiamo amare tutti gli esseri viventi. Il primo è che ci hanno mostrato un'immensa gentilezza, e il secondo è che prenderci cura di loro ha enormi benefici. Questi saranno ora spiegati.

LA GENTILEZZA DEGLI ALTRI

Dobbiamo contemplare la grande gentilezza di tutti gli esseri viventi. Possiamo iniziare ricordando la gentilezza di nostra madre di questa vita; E poi, per estensione, possiamo ricordare la gentilezza di tutti gli altri esseri viventi, che, come verrà spiegato di seguito, sono stati le nostre madri nelle vite precedenti. Se non possiamo apprezzare la gentilezza della nostra attuale madre, come potremo mai apprezzare la gentilezza di tutte le nostre madri precedenti?

È molto facile dimenticare la gentilezza di nostra madre, o darla per scontata e ricordare solo le volte in cui pensiamo che ci abbia fatto del male; Perciò dobbiamo

ricordare in dettaglio quanto nostra madre è stata gentile con noi fin dall'inizio di questa vita.

All'inizio nostra madre è stata gentile nell'offrirci un luogo di rinascita. Prima di essere concepiti nel suo grembo, vagavamo da un posto all'altro come uno stato intermedio – un essere che è tra la morte e la rinascita – senza un posto dove riposare. Siamo stati spazzati dai venti del nostro karma senza la libertà di scegliere dove andare, e tutte le nostre conoscenze sono state fugaci. Abbiamo provato grande dolore e paura, ma da questo stato siamo stati in grado di entrare nella sicurezza del grembo di nostra madre. Anche se eravamo ospiti non invitati, quando seppe che eravamo entrati nel suo grembo nostra madre ci lasciò stare lì. Se avesse voluto sfrattarci, avrebbe potuto farlo e oggi non saremmo vivi per godere di tutte le nostre attuali opportunità. Ora siamo in grado di sviluppare l'aspirazione a raggiungere la felicità suprema dell'illuminazione solo perché nostra madre è stata così gentile da lasciarci rimanere nel suo grembo. In inverno, quando fuori fa freddo e tempesta, se qualcuno ci invita nella sua calda casa e ci intrattiene bene, consideriamo questa persona estremamente gentile. Quanto più gentile è nostra madre, che ci ha fatto entrare nel suo corpo e ci ha offerto una così buona ospitalità!

Quando eravamo nel grembo di nostra madre, ci proteggeva con cura, più attentamente di quanto avrebbe custodito un gioiello preziosissimo. In ogni situazione pensava alla nostra sicurezza. Consultava medici, faceva esercizio fisico, mangiava cibi speciali e ci nutriva giorno e notte per nove mesi; Era anche attenta a non fare nulla che potesse danneggiare lo sviluppo delle nostre facoltà fisiche e mentali. Poiché si è presa cura di noi così bene, siamo nati con un corpo normale e sano che possiamo usare per realizzare così tante cose buone.

Al momento della nostra nascita nostra madre provò un grande dolore, ma quando ci vide si sentì più felice che se qualcuno le avesse regalato un tesoro superbo. Anche durante l'agonia del parto il nostro benessere era al primo posto nella sua mente. Quando siamo appena nati, anche se sembravamo più una rana che un essere umano, nostra madre ci amava teneramente. Eravamo completamente indifesi, ancora più indifesi di un puledro appena nato, che può almeno alzarsi e nutrirsi non appena nasce. Eravamo come ciechi, incapaci di identificare i nostri genitori e non riuscivamo a capire nulla. Se qualcuno si fosse preparato ad ucciderci, non lo avremmo saputo. Non avevamo idea di cosa stessimo facendo. Non potevamo nemmeno dire quando stavamo urinando.

Chi si è preso cura e ha protetto questa cosa poco umana? Era nostra madre. Lo vestiva, lo cullava e lo nutriva con il suo stesso latte. Ha rimosso la sporcizia dal suo corpo senza provare alcun disgusto. A volte le madri rimuovono il muco dal naso del loro bambino usando la propria bocca perché non vogliono causare alcun dolore al

bambino usando le loro mani ruvide. Anche quando nostra madre aveva problemi, ci mostrava sempre un'espressione amorevole e ci chiamava con nomi dolci. Mentre eravamo piccoli, nostra madre era costantemente vigile. Se ci avesse dimenticato anche per un breve periodo, avremmo potuto incontrare la morte o essere disabili per tutta la vita. Ogni giorno della nostra prima infanzia nostra madre ci ha salvato da molti disastri e ha sempre considerato le cose dal punto di vista della nostra sicurezza e del nostro benessere.

In inverno si assicurava che fossimo caldi e che avessimo buoni vestiti, anche quando lei stessa aveva freddo. Ha sempre selezionato le cose migliori da mangiare, prendendo il peggio per sé; E lei avrebbe preferito essere malata lei stessa piuttosto che vederci malati. Avrebbe preferito morire lei stessa piuttosto che vederci morire. Nostra madre si comporta naturalmente nei nostri confronti come qualcuno che ha acquisito la realizzazione di scambiarsi con gli altri, amandoci ancora più di quanto ami se stessa. È in grado di anteporre il nostro benessere al suo, e lo fa perfettamente e spontaneamente. Se qualcuno avesse minacciato di ucciderci, si sarebbe offerta all'assassino. Ha una tale compassione per noi.

Quando eravamo piccoli nostra madre non dormiva bene. Dormiva leggermente, svegliandosi ogni poche ore e rimanendo vigile per il nostro pianto. Crescendo, nostra madre ci ha insegnato a mangiare, bere, parlare, sederci e camminare. Ci ha mandato a scuola e ci ha incoraggiato a fare cose buone nella vita. Se abbiamo qualche conoscenza e abilità ora, è principalmente il risultato della sua gentilezza. Quando siamo cresciuti e siamo diventati adolescenti, abbiamo preferito stare con i nostri amici e avremmo completamente dimenticato nostra madre. Mentre ci divertivamo era come se nostra madre avesse cessato di esistere, e ci ricordavamo di lei solo quando avevamo bisogno di qualcosa da lei. Sebbene fossimo smemorati e ci lasciassimo completamente assorbire dai piaceri di cui godevamo con i nostri amici, nostra madre rimase continuamente preoccupata per noi. Diventava spesso ansiosa, e in fondo alla sua mente c'era sempre qualche preoccupazione per noi. Aveva il tipo di preoccupazione che normalmente abbiamo solo per noi stessi. Anche quando siamo cresciuti e abbiamo una famiglia nostra, nostra madre non cessa di prendersi cura di noi. Può essere vecchia e debole e difficilmente in grado di stare in piedi, eppure non dimentica mai i suoi figli.

Meditando in questo modo, ricordando la gentilezza di nostra madre in grande dettaglio, arriveremo ad amarla molto caramente. Quando abbiamo questa sensazione di amare dal profondo del nostro cuore, dovremmo estenderla a tutti gli altri esseri viventi, ricordando che ognuno di loro ci ha mostrato la stessa gentilezza.

In che modo tutti gli esseri viventi sono nostre madri? Poiché è impossibile trovare un inizio per il nostro continuum mentale, ne consegue che abbiamo preso innumerevoli rinascite in passato; E se abbiamo avuto innumerevoli rinascite, dobbiamo aver avuto

innumerevoli madri. Dove sono ora tutte queste madri? Sono tutti gli esseri viventi viventi che vivono oggi.

Non è corretto pensare che le nostre madri di vite precedenti non siano più nostre madri solo perché è passato molto tempo da quando si sono effettivamente prese cura di noi. Se la nostra attuale madre dovesse morire oggi, cesserebbe di essere nostra madre? No, la considereremmo ancora nostra madre e pregheremmo per la sua felicità. Lo stesso vale per tutte le nostre madri precedenti: sono morte, eppure rimangono le nostre madri. È solo a causa dei cambiamenti nel nostro aspetto esteriore che non ci riconosciamo l'un l'altro. Nella nostra vita quotidiana vediamo molti esseri viventi diversi, sia umani che non umani. Consideriamo alcuni come amici, alcuni come nemici e la maggior parte come estranei. Queste distinzioni sono fatte dalle nostre menti sbagliate; Non sono verificati da menti valide.

A causa del cambiamento della nostra rinascita non riconosciamo le nostre ex madri, parenti e amici, e ora a causa di questo vediamo la maggior parte degli esseri viventi come estranei e molti anche come nostri nemici. Questa apparenza e concezione errata è ignoranza. Gli estranei e i nemici sono solo creazioni di questa ignoranza. In verità non ci sono esseri viventi che siano estranei o nostri nemici perché sono tutte nostre madri, parenti o amici intimi. Il nostro unico vero nemico sono le nostre illusioni come il nostro desiderio incontrollato, o attaccamento, la nostra rabbia e gelosia, e soprattutto la nostra ignoranza che si aggrappa a noi stessi. Comprendere e credere in questo ci darà un grande significato in questa vita e nelle nostre innumerevoli vite future.

Possiamo quindi meditare sulla gentilezza delle nostre madri quando abbiamo preso altri tipi di rinascita, considerando, ad esempio, con quanta attenzione una madre uccello protegge le sue uova dal pericolo e come protegge i suoi piccoli sotto le sue ali. Quando arriva un cacciatore, non vola via e lascia i suoi pulcini senza protezione. Per tutto il giorno cerca cibo per nutrirli fino a quando non sono abbastanza forti da lasciare il nido.

C'è stata una volta un ladro in Tibet che ha pugnalato un cavallo che portava un puledro nel suo grembo. Il suo coltello penetrò così profondamente nel fianco del cavallo che le tagliò l'utero e il puledro emerse attraverso il fianco di sua madre. Mentre stava morendo, la madre spese le sue ultime forze leccando la sua prole con grande affetto. Vedendo questo, il ladro era pieno di rimorso. Era stupito di vedere come, anche nei dolori della morte, questa madre avesse tanta compassione per il suo puledro e come la sua unica preoccupazione fosse per il suo benessere. Poi cessò il suo modo di vivere non virtuoso e cominciò a seguire puri sentieri spirituali.

Ogni singolo essere vivente ci ha mostrato la stessa preoccupazione disinteressata, la perfetta gentilezza di una madre. Inoltre, anche se non consideriamo gli altri esseri viventi come nostra madre, ci hanno comunque mostrato un'enorme gentilezza. Il

nostro corpo, per esempio, è il risultato della gentilezza non solo dei nostri genitori, ma di innumerevoli esseri che gli hanno fornito cibo, riparo e così via. È perché abbiamo questo corpo presente con facoltà umane che siamo in grado di godere di tutti i piaceri e le opportunità della vita umana. Anche piaceri semplici come andare a fare una passeggiata o guardare un bel tramonto possono essere visti come il risultato della gentilezza di innumerevoli esseri viventi. Le nostre capacità e capacità provengono tutte dalla gentilezza degli altri; Dovevamo imparare a mangiare, a camminare, a parlare, a leggere e a scrivere. Anche la lingua che parliamo non è una nostra invenzione, ma il prodotto di molte generazioni. Senza di essa non potremmo comunicare con gli altri o condividere le loro idee. Non potevamo leggere questo libro, imparare pratiche spirituali o persino pensare chiaramente. Tutte le strutture che diamo per scontate, come case, automobili, strade, negozi, scuole, ospedali e internet, sono prodotte esclusivamente attraverso la gentilezza degli altri. Quando viaggiamo in autobus o in auto diamo le strade per scontate, ma molte persone hanno lavorato molto duramente per costruirle e renderle sicure per noi.

Il fatto che alcune delle persone che ci aiutano non abbiano intenzione di farlo è irrilevante. Riceviamo beneficio dalle loro azioni, quindi dal nostro punto di vista questa è una gentilezza. Piuttosto che concentrarci sulla loro motivazione, che in ogni caso non conosciamo, dovremmo concentrarci sul beneficio pratico che riceviamo. Chiunque contribuisca in qualche modo alla nostra felicità e al nostro benessere merita la nostra gratitudine e il nostro rispetto. Se dovessimo restituire tutto ciò che gli altri ci hanno dato, non ci resterebbe nulla.

Potremmo obiettare che non ci vengono date le cose liberamente, ma dobbiamo lavorare per esse. Quando andiamo a fare la spesa dobbiamo pagare, e quando mangiamo in un ristorante dobbiamo pagare. Possiamo avere l'uso di una macchina, ma abbiamo dovuto comprare l'auto, e ora dobbiamo pagare la benzina, le tasse e l'assicurazione. Nessuno ci dà niente gratis. Ma da dove prendiamo questi soldi? È vero che generalmente dobbiamo lavorare per i nostri soldi, ma sono gli altri che ci assumono o comprano i nostri beni, e quindi indirettamente sono loro che ci forniscono denaro. Inoltre, il motivo per cui siamo in grado di svolgere un lavoro particolare è che abbiamo ricevuto la formazione o l'istruzione necessaria da altre persone. Ovunque guardiamo, troviamo solo la gentilezza degli altri. Siamo tutti interconnessi in una rete di gentilezza da cui è impossibile separarci. Tutto ciò che abbiamo e tutto ciò di cui godiamo, compresa la nostra stessa vita, è dovuto alla gentilezza degli altri. Infatti, ogni felicità che c'è nel mondo nasce come risultato della gentilezza degli altri.

Il nostro sviluppo spirituale e la pura felicità della piena illuminazione dipendono anche dalla gentilezza degli esseri viventi. La nostra opportunità di leggere, contemplare e meditare sugli insegnamenti spirituali dipende interamente dalla

gentilezza degli altri. Inoltre, come spiegato più avanti, senza esseri viventi a cui dare, per mettere alla prova la nostra pazienza o per sviluppare compassione, non potremmo mai sviluppare le qualità virtuose necessarie per raggiungere l'illuminazione.

In breve, abbiamo bisogno degli altri per il nostro benessere fisico, emotivo e spirituale. Senza gli altri non siamo nulla. La nostra sensazione di essere un'isola, un individuo indipendente e autosufficiente, non ha alcuna relazione con la realtà. È più vicino alla verità immaginarci come una cellula nel vasto corpo della vita, distinta ma intimamente legata a tutti gli esseri viventi. Non possiamo esistere senza gli altri, e loro a loro volta sono influenzati da tutto ciò che facciamo. L'idea che sia possibile garantire il proprio benessere trascurando quello degli altri, o addirittura a spese degli altri, è completamente irrealistica.

Contemplando gli innumerevoli modi in cui gli altri ci aiutano, dovremmo prendere una decisione ferma: 'Devo amare tutti gli esseri viventi perché sono così gentili con me'. Sulla base di questa determinazione, sviluppiamo un sentimento di amore – un senso che tutti gli esseri viventi sono importanti e che anche la loro felicità e libertà sono importanti. Cerchiamo di mescolare la nostra mente in modo univoco con questa sensazione e mantenerla il più a lungo possibile senza dimenticarla. Quando ci alziamo dalla meditazione, cerchiamo di mantenere questa mente d'amore, in modo che ogni volta che incontriamo o ricordiamo qualcuno pensiamo naturalmente: "Questa persona è importante, la felicità e la libertà di questa persona sono importanti". In questo modo, faremo progressi nella nostra pratica di imparare ad amare gli altri.

I BENEFICI DI AMARE GLI ALTRI

Un altro motivo per amare gli altri è che è il metodo migliore per risolvere i nostri problemi e quelli degli altri. I problemi, la preoccupazione, il dolore e l'infelicità sono tipi di mente; Sono sentimenti e non esistono al di fuori della mente. Se amiamo tutti quelli che incontriamo o a cui pensiamo, la nostra mente sarà in pace tutto il tempo in modo che saremo felici tutto il tempo e non ci saranno basi per sviluppare gelosia, rabbia o altri pensieri dannosi. La gelosia, ad esempio, è uno stato mentale che non può sopportare la fortuna di un altro; Ma se amiamo qualcuno, come può la sua fortuna disturbare la nostra mente? Come possiamo desiderare di danneggiare gli altri se consideriamo la felicità di tutti di fondamentale importanza? Amando sinceramente tutti gli esseri viventi agiremo sempre con amorevole gentilezza, in modo amichevole e premuroso, e loro ricambieranno la nostra gentilezza. Altri non agiranno in modo spiacevole nei nostri confronti e non ci saranno basi per conflitti o dispute. Le persone arriveranno ad amarci e le nostre relazioni saranno più stabili e soddisfacenti.

Amare gli altri ci protegge anche dai problemi causati dall'attaccamento desiderato. Spesso diventiamo fortemente attaccati a un'altra persona che riteniamo ci aiuterà a superare la nostra solitudine fornendo il conforto, la sicurezza o l'eccitazione che bramiamo. Tuttavia, se abbiamo una mente amorevole verso tutti, non ci sentiamo soli. Invece di aggrapparci agli altri per soddisfare i nostri desideri, vorremo aiutarli a soddisfare i loro bisogni e desideri. Prendersi cura di tutti gli esseri viventi risolve tutti i nostri problemi perché tutti i nostri problemi provengono dalla nostra mente di egoismo. Ad esempio, al momento se il nostro partner ci lasciasse per qualcun altro, probabilmente ci sentiremmo molto turbati, ma se lo amassimo veramente, vorremmo che fosse felice e gioiremmo della sua felicità. Non ci sarebbe alcuna base per sentirci gelosi o depressi, quindi, anche se potremmo trovare la situazione impegnativa, non sarebbe un problema per noi. Prendersi cura degli altri è la protezione suprema dalla sofferenza e dai problemi, e ci permette di rimanere calmi e pacifici tutto il tempo.

Prendersi cura dei nostri vicini e delle persone della nostra zona porterà naturalmente all'armonia nella comunità e nella società in generale, e questo renderà tutti più felici. Potremmo non essere una figura ben nota o potente, ma se amiamo sinceramente tutti quelli che incontriamo possiamo dare un profondo contributo alla nostra comunità. Questo è vero anche per coloro che negano il valore della religione. Se un insegnante di scuola ama i suoi studenti ed è libero da preoccupazione per se stessi, gli studenti lo rispetteranno e impareranno non solo la materia che insegna, ma anche le qualità gentili e ammirevoli che dimostra. Un tale insegnante influenzerà naturalmente coloro che lo circondano in modo positivo e la sua presenza trasformerà l'intera scuola. Si dice che esista un cristallo magico che ha il potere di purificare qualsiasi liquido in cui è posto. Coloro che hanno a cuore tutti gli esseri viventi sono come questo cristallo: con la loro stessa presenza rimuovono la negatività dal mondo e restituiscono amore e gentilezza.

Anche se qualcuno è intelligente e potente, se non ama gli altri, prima o poi incontrerà problemi e troverà difficile soddisfare i suoi desideri. Se il governante di un paese non ha a cuore il suo popolo ma si preoccupa solo dei propri interessi, sarà criticato e diffidato, e alla fine perderà la sua posizione. Se un Maestro Spirituale non ama e non ha un buon rapporto con i suoi studenti, gli studenti troveranno difficile sviluppare la fede in lui, e questo renderà i suoi insegnamenti impotenti.

Se un datore di lavoro si preoccupa solo dei propri interessi e non si prende cura del benessere dei suoi dipendenti, i dipendenti saranno infelici. Probabilmente lavoreranno in modo inefficiente e certamente non saranno entusiasti di soddisfare i desideri del loro datore di lavoro. Pertanto, il datore di lavoro soffrirà della propria mancanza di considerazione nei confronti dei suoi dipendenti. Allo stesso modo, se i dipendenti si preoccupano solo di ciò che possono ottenere dall'azienda, ciò farà arrabbiare il loro

datore di lavoro, che potrebbe ridurre i loro salari o chiedere loro di andarsene. La società potrebbe persino fallire, causando la perdita del lavoro. In questo modo, i dipendenti soffriranno della loro mancanza di considerazione nei confronti del loro datore di lavoro. In ogni campo di attività il modo migliore per garantire il successo è che le persone coinvolte riducano la loro egocentrismo e abbiano un maggiore senso di considerazione per gli altri. A volte possono sembrare vantaggi a breve termine nell'auto-amare, ma a lungo termine ci sono sempre solo problemi. La soluzione a tutti i problemi della vita quotidiana è amare gli altri.

Tutta la sofferenza che sperimentiamo è il risultato di karma negativo, e la fonte di tutto il karma negativo è l'egoismo. È perché abbiamo un senso così esagerato della nostra importanza che frustriamo i desideri degli altri per soddisfare i nostri. Spinti dai nostri desideri egoistici, non pensiamo a distruggere la pace mentale degli altri e causare loro angoscia. Tali azioni seminano solo i semi per la sofferenza futura. Se amiamo sinceramente gli altri, non avremo alcun desiderio di ferirli e smetteremo di impegnarci in azioni distruttive e dannose. Osserveremo naturalmente la pura disciplina morale e ci asterremo dall'uccidere o essere crudeli con altri esseri viventi, rubare da loro o interferire con le loro relazioni. Di conseguenza, non dovremo sperimentare gli effetti spiacevoli di queste azioni negative in futuro. In questo modo, amare gli altri ci protegge da tutti i problemi futuri causati dal karma negativo.

Prendendoci cura degli altri accumuliamo continuamente meriti, e il merito è la causa principale del successo in tutte le nostre attività. Se abbiamo a cuore tutti gli esseri viventi, compiremo naturalmente molte azioni virtuose e utili. A poco a poco tutte le nostre azioni del corpo, della parola e della mente diventeranno pure e benefiche, e diventeremo una fonte di felicità e ispirazione per tutti quelli che incontreremo. Scopriremo attraverso la nostra esperienza che questa preziosa mente d'amore è il vero gioiello che esaudisce i desideri, perché soddisfa i desideri puri sia di noi stessi che di tutti gli esseri viventi.

La mente che custodisce tutti gli esseri viventi è estremamente preziosa. Mantenere un cuore così buono si tradurrà solo in felicità per noi stessi e per tutti coloro che ci circondano. Questo buon cuore dà origine alla compassione universale – il desiderio spontaneo di liberare permanentemente tutti gli esseri viventi dalla paura e dalla sofferenza. Questo alla fine si trasforma nella compassione universale di un Buddha illuminato, che in realtà ha il potere di proteggere tutti gli esseri viventi dalla sofferenza. In questo modo, amare gli altri ci conduce allo scopo ultimo e supremo della vita umana.

Attraverso la contemplazione di tutti questi vantaggi di amare gli altri arriviamo alla seguente determinazione:

Custodirò tutti gli esseri viventi senza eccezioni perché questa preziosa mente d'amore è il metodo supremo per risolvere tutti i problemi e soddisfare tutti i desideri. Alla fine mi darà la felicità suprema dell'illuminazione.

Meditiamo su questa determinazione il più a lungo possibile e sviluppiamo una forte sensazione di amare ogni singolo essere vivente. Quando ci alziamo dalla meditazione cerchiamo di mantenere questa sensazione e mettere in pratica la nostra risoluzione. Ogni volta che siamo con altre persone dovremmo essere continuamente consapevoli che la loro felicità e libertà sono importanti almeno quanto le nostre. Naturalmente non possiamo amare tutti gli esseri viventi subito, ma allenando la nostra mente in questo atteggiamento, a cominciare dalla nostra famiglia e dai nostri amici, possiamo gradualmente estendere la portata del nostro amore fino ad abbracciare tutti gli esseri viventi. Quando in questo modo amiamo sinceramente tutti gli esseri viventi, non siamo più una persona comune, ma siamo diventati un grande essere, come un Bodhisattva.

Come migliorare l'amore

Il modo per approfondire il nostro amore per gli altri è familiarizzare con la pratica di amare gli altri. Per rafforzare la nostra determinazione ad amare tutti gli esseri viventi, abbiamo bisogno di ricevere ulteriori istruzioni su come migliorare l'amore.

Tutti abbiamo qualcuno che consideriamo particolarmente prezioso, come nostro figlio, il nostro partner o nostra madre. Questa persona sembra essere intrisa di qualità uniche che lo distinguono dagli altri. Facciamo tesoro e vogliamo prenderci cura di questa persona. Dobbiamo imparare a considerare tutti gli esseri viventi in modo simile, riconoscendo ognuno come speciale e di valore unico. Anche se abbiamo già a cuore la nostra famiglia e gli amici intimi, non amiamo gli estranei e certamente non amiamo i nostri nemici. Per noi la stragrande maggioranza degli esseri viventi non ha un significato particolare. Praticando le istruzioni su come amare gli altri, possiamo rimuovere questo pregiudizio e arrivare a fare tesoro di ogni singolo essere vivente, proprio come una madre considera il suo figlio più caro. Più possiamo approfondire e migliorare il nostro amore in questo modo, più forte diventerà la nostra compassione e bodhicitta, e più velocemente raggiungeremo l'illuminazione.

RICONOSCERE I NOSTRI DIFETTI NELLO SPECCHIO DEL DHARMA

Una delle funzioni principali degli insegnamenti del Buddha, o Dharma, è quella di servire come uno specchio in cui possiamo vedere i nostri difetti. Ad esempio, quando la rabbia sorge nella nostra mente, invece di trovare scuse dobbiamo dire a noi stessi: "Questa rabbia è il veleno interiore dell'illusione. Non ha alcun valore o giustificazione; La sua unica funzione è quella di danneggiare. Non tollererò la sua presenza nella mia mente". Possiamo anche usare lo specchio del Dharma per distinguere tra attaccamento desiderato e amore. Questi due sono facilmente confusi, ma è vitale discriminare tra loro, perché l'amore ci porterà solo felicità, mentre la mente di attaccamento ci porterà solo sofferenza e ci legherà sempre più strettamente al samsara. Nel momento in cui notiamo che l'attaccamento sorge nella nostra mente, dovremmo stare in guardia – non importa quanto possa sembrare piacevole seguire il nostro attaccamento, è come leccare il miele dal filo di un rasoio e a lungo andare porta invariabilmente a più sofferenza.

Il motivo principale per cui non amiamo tutti gli esseri viventi è che siamo così preoccupati di noi stessi, e questo lascia pochissimo spazio nella nostra mente per apprezzare gli altri. Se desideriamo amare sinceramente gli altri, dobbiamo ridurre la nostra ossessiva preoccupazione per noi stessi. Perché consideriamo noi stessi così

preziosi, ma non gli altri? È perché abbiamo così familiarità con l'egoismo. Da tempo senza inizio ci siamo aggrappati a un io veramente esistente. Questo aggrapparsi a me dà automaticamente origine all'egoismo, che istintivamente si sente: "Sono più importante degli altri". Per gli esseri ordinari, l'afferrare il proprio io e l'auto-gratificazione sono come due facce della stessa medaglia: l'afferrare l'io si aggrappa a un io veramente esistente, mentre l'auto-gratiosità sente che questo io è prezioso e lo custodisce. La ragione fondamentale di ciò è la nostra costante familiarità con la nostra egoismo, giorno e notte, anche durante il sonno.

Dal momento che consideriamo noi stessi o io come molto preziosi e importanti, esageriamo le nostre buone qualità e sviluppiamo una visione gonfiata di noi stessi. Quasi tutto può servire come base per questa mente arrogante, come il nostro aspetto, i nostri beni, le nostre conoscenze, esperienze o status. Se facciamo un'osservazione spiritosa pensiamo: "Sono così intelligente!", o se abbiamo viaggiato in tutto il mondo, sentiamo che questo ci rende automaticamente una persona affascinante. Possiamo persino sviluppare l'orgoglio sulla base di cose di cui dovremmo vergognarci, come la nostra capacità di ingannare gli altri, o su qualità che semplicemente immaginiamo di possedere. D'altra parte, troviamo molto difficile accettare i nostri errori e le nostre carenze. Passiamo così tanto tempo a contemplare le nostre buone qualità reali o immaginarie che diventiamo ignari dei nostri difetti. In realtà la nostra mente è piena di grossolane illusioni, ma le ignoriamo e possiamo persino ingannare noi stessi nel pensare di non avere menti così ripugnanti. È come fingere che non ci sia sporcizia in casa nostra dopo averla spazzata sotto il tappeto.

Spesso è così doloroso ammettere che abbiamo difetti che accampiamo ogni sorta di scuse piuttosto che alterare la nostra visione elevata di noi stessi. Uno dei modi più comuni per non affrontare i nostri difetti è incolpare gli altri. Ad esempio, se abbiamo una relazione difficile con qualcuno, concludiamo naturalmente che è interamente colpa sua – non siamo in grado di accettare che sia almeno in parte nostra. Invece di assumerci la responsabilità delle nostre azioni e fare uno sforzo per cambiare il nostro comportamento, discutiamo con loro e insistiamo sul fatto che sono loro che devono cambiare. Un senso esagerato della nostra importanza porta quindi ad un atteggiamento critico nei confronti delle altre persone e rende quasi impossibile evitare il conflitto. Il fatto che siamo ignari dei nostri difetti non impedisce agli altri di notarli e di indicarli, ma quando lo fanno sentiamo che sono ingiusti. Invece di guardare onestamente al nostro comportamento per vedere se la critica è giustificata o meno, la nostra mente egoistica diventa difensiva e si vendica trovando difetti con loro.

Un altro motivo per cui non consideriamo gli altri preziosi è che prestiamo attenzione ai loro difetti ignorando le loro buone qualità. Purtroppo siamo diventati molto abili nel riconoscere i difetti degli altri, e dedichiamo una grande quantità di energia mentale ad

elencarli, analizzarli e persino meditarli! Con questo atteggiamento critico, se non siamo d'accordo con il nostro partner o colleghi su qualcosa, invece di cercare di capire il loro punto di vista pensiamo ripetutamente a molte ragioni per cui abbiamo ragione e loro hanno torto. Concentrandoci esclusivamente sui loro difetti e limiti, diventiamo arrabbiati e risentiti e, piuttosto che amarli, sviluppiamo il desiderio di danneggiarli o screditarli. In questo modo, piccoli disaccordi possono facilmente trasformarsi in conflitti che ribollono per mesi.

Nulla di buono viene mai dal soffermarsi sulle nostre qualità e sui difetti degli altri. Tutto ciò che accade è che sviluppiamo una visione altamente distorta e autoreferenziale di noi stessi e un atteggiamento arrogante e irrispettoso nei confronti degli altri. Come dice il grande studioso Shantideva nella *Guida allo stile di vita del Bodhisattva*:

Se ci teniamo in grande considerazione, rinasceremo nei regni inferiori.

E più tardi, come essere umano, sperimenta uno status basso e una mente sciocca.

Come risultato del considerare noi stessi come superiori e gli altri come inferiori, compiamo molte azioni negative che in seguito matureranno come rinascita nei regni inferiori. A causa di questo atteggiamento altezioso, anche quando finalmente rinasceremo di nuovo come esseri umani, saremo di basso status sociale, vivendo come un servo o uno schiavo. Per orgoglio possiamo considerarci molto intelligenti, ma in realtà il nostro orgoglio ci rende sciocchi e riempie la nostra mente di negatività. Non c'è alcun valore nel considerarci più importanti degli altri e pensare solo alle nostre qualità. Non aumenta le nostre qualità né riduce i nostri difetti, e non fa sì che gli altri condividano la nostra alta opinione di noi stessi.

Se invece ci concentriamo sulle buone qualità degli altri, il nostro orgoglio illusorio diminuirà e arriveremo a considerarli più importanti e preziosi di noi stessi. Di conseguenza, il nostro amore e la nostra compassione aumenteranno e ci impegneremo naturalmente in azioni virtuose. A causa di ciò rinasceremo nei regni superiori, come umani o dio, e guadagneremo il rispetto e l'amicizia di molte persone. Solo il bene può venire dalla contemplazione delle buone qualità degli altri. Pertanto, mentre gli esseri ordinari cercano difetti negli altri, i Bodhisattva cercano esclusivamente buone qualità.

In *Consigli dal cuore di Atisha* si dice:

Non cercare difetti negli altri, ma cerca difetti in te stesso e purificali come sangue cattivo.

Non contemplate le vostre buone qualità, ma contemplate le buone qualità degli altri, e rispettate tutti come farebbe un servitore.

Dobbiamo pensare ai nostri difetti perché se non ne siamo consapevoli non saremo motivati a superarli. È stato esaminando costantemente le loro menti alla ricerca di difetti e imperfezioni, e poi applicando grandi sforzi per abbandonarli, che coloro che ora sono illuminati sono stati in grado di liberare le loro menti dalle illusioni, la fonte di tutti i difetti. Buddha disse che coloro che comprendono i propri difetti sono saggi, mentre coloro che non sono consapevoli dei propri difetti ma cercano difetti negli altri sono sciocchi. Contemplare le nostre qualità e i difetti degli altri serve solo ad aumentare la nostra egocentrismo e diminuire il nostro amore per gli altri; Eppure tutti gli esseri illuminati concordano sul fatto che l'egocentrismo è la radice di tutti i difetti e che prendersi cura degli altri è la fonte di tutta la felicità. Le uniche persone che non sono d'accordo con questo punto di vista sono quelle che sono ancora nel samsara. Possiamo mantenere la nostra visione ordinaria se lo desideriamo, oppure possiamo adottare la visione di tutti gli esseri santi. La scelta è nostra, ma sarebbe saggio adottare quest'ultima se vogliamo godere di vera pace e felicità.

Alcune persone sostengono che uno dei nostri problemi principali è la mancanza di autostima e che dobbiamo concentrarci esclusivamente sulle nostre buone qualità per aumentare la nostra fiducia in noi stessi. È vero che per compiere un autentico progresso spirituale dobbiamo sviluppare la fiducia nel nostro potenziale spirituale e riconoscere e migliorare le nostre buone qualità. Tuttavia, abbiamo anche bisogno di una consapevolezza acuta e realistica dei nostri difetti e imperfezioni attuali. Se siamo onesti con noi stessi, riconosceremo che al momento la nostra mente è piena di contaminazioni come rabbia, attaccamento e ignoranza. Queste malattie mentali non scompariranno solo fingendo che non esistano. L'unico modo in cui possiamo mai sbarazzarci di loro è riconoscere onestamente la loro esistenza e poi fare lo sforzo di eliminarli.

Anche se abbiamo bisogno di essere acutamente consapevoli dei nostri difetti, non dobbiamo mai permettere a noi stessi di essere sopraffatti o scoraggiati da essi. Potremmo avere molta rabbia nella nostra mente, ma questo non significa che siamo una persona intrinsecamente arrabbiata. Non importa quante illusioni possiamo avere o quanto siano forti, non sono una parte essenziale della nostra mente. Sono contaminazioni che inquinano temporaneamente la nostra mente, ma non ne offuscano la natura pura ed essenziale. Sono come il fango che sporca l'acqua ma non ne diventa mai parte intrinseca. Proprio come il fango può sempre essere rimosso per rivelare acqua pura e limpida, così le illusioni possono essere rimosse per rivelare la purezza naturale e la chiarezza della nostra mente. Pur riconoscendo che abbiamo delle delusioni, non dovremmo identificarci con esse, pensando "Sono una persona egoista e senza valore" o "Sono una persona arrabbiata". Invece, dovremmo identificarci con il

nostro puro potenziale e sviluppare la saggezza e il coraggio per superare le nostre illusioni.

Quando guardiamo alle cose esterne, di solito possiamo distinguere quelle che sono utili e preziose da quelle che non lo sono. Dobbiamo imparare a guardare la nostra mente allo stesso modo. Sebbene la natura della nostra mente radice sia pura e chiara, molti pensieri concettuali sorgono da essa, come bolle che sorgono all'interno di un oceano o raggi di luce che sorgono da una singola fiamma. Alcuni di questi pensieri sono benefici e portano alla felicità sia ora che in futuro, mentre altri portano alla sofferenza e all'estrema miseria della rinascita nei regni inferiori. Dobbiamo tenere costantemente d'occhio la nostra mente e imparare a distinguere tra i pensieri benefici e dannosi che sorgono momento per momento. Coloro che sono in grado di farlo sono veramente saggi.

Una volta un uomo malvagio che aveva ucciso migliaia di persone incontrò un Bodhisattva chiamato Re Chandra, che lo aiutò insegnandogli il Dharma e mostrandogli l'errore delle sue vie. L'uomo disse: "Dopo aver guardato nello specchio del Dharma, ora capisco quanto siano state negative le mie azioni e provo grande rammarico per esse". Motivato da un profondo rimorso, si impegnò sinceramente nelle pratiche di purificazione e alla fine divenne uno Yogi altamente realizzato. Questo dimostra che riconoscendo i propri difetti nello specchio del Dharma e poi facendo uno sforzo concertato per rimuoverli, anche la persona più malvagia può diventare un essere completamente puro.

In Tibet c'era una volta un famoso praticante di Dharma chiamato Geshe Ben Gungyal, che non recitava preghiere né meditava nella tradizionale postura di meditazione. La sua unica pratica era osservare la sua mente molto attentamente e contrastare le delusioni non appena si presentavano. Ogni volta che notava che la sua mente diventava anche solo leggermente agitata, era particolarmente vigile e si rifiutava di seguire qualsiasi pensiero negativo. Per esempio, se sentiva che stava per sorgere l'egoismo, ricordava immediatamente i suoi svantaggi e poi impediva a questa mente di manifestarsi applicando il suo avversario, la pratica dell'amore. Ogni volta che la sua mente era naturalmente pacifica e positiva, si rilassava e si permetteva di godere dei suoi stati mentali virtuosi.

Per misurare i suoi progressi metteva un sassolino nero davanti a sé ogni volta che sorgeva un pensiero negativo, e un sassolino bianco ogni volta che sorgeva un pensiero positivo, e alla fine della giornata contava i ciottoli. Se c'erano più ciottoli neri si rimproverava e provava ancora più duramente il giorno dopo, ma se c'erano più ciottoli bianchi lodava e incoraggiava se stesso. All'inizio, i ciottoli neri erano di gran lunga più numerosi di quelli bianchi, ma nel corso degli anni la sua mente migliorò fino a raggiungere il punto in cui passavano intere giornate senza ciottoli neri. Prima di

diventare un praticante di Dharma, Geshe Ben Gungyal aveva avuto la reputazione di essere selvaggio e indisciplinato ma, osservando la sua mente da vicino tutto il tempo, e giudicandola con completa onestà nello specchio del Dharma, divenne gradualmente un essere molto puro e santo. Perché non possiamo fare lo stesso?

I Maestri Kadampa, o Geshe, insegnavano che la funzione di una Guida Spirituale è quella di indicare i difetti dei suoi discepoli, perché allora i discepoli hanno una chiara comprensione di queste carenze e l'opportunità di superarle. In questi giorni, tuttavia, se un Maestro dovesse sottolineare le colpe dei suoi discepoli, probabilmente si arrabbierebbe e potrebbe persino perdere la fede, e quindi il Maestro di solito deve adottare un approccio più gentile. Tuttavia, anche se la nostra Guida Spirituale può astenersi con tatto dal sottolineare direttamente i nostri difetti, abbiamo ancora bisogno di diventarne consapevoli esaminando la nostra mente nello specchio dei suoi insegnamenti. Mettendo in relazione gli insegnamenti della nostra Guida Spirituale sul karma e le delusioni con la nostra situazione, saremo in grado di capire cosa dobbiamo abbandonare e cosa dobbiamo praticare.

Una persona malata non può essere curata dalla sua malattia solo leggendo le istruzioni su una bottiglia di medicinale, ma può essere curata prendendo effettivamente la medicina. Allo stesso modo, Buddha diede istruzioni al Dharma come medicina suprema per curare la malattia interiore delle nostre illusioni, ma non possiamo curare questa malattia semplicemente leggendo o studiando i libri di Dharma. Possiamo risolvere i nostri problemi quotidiani solo prendendo il Dharma nel nostro cuore e praticandolo sinceramente.

VEDERE TUTTI GLI ESSERI VIVENTI COME SUPREMI

Il grande Bodhisattva Langri Tangpa fece la preghiera:

Con una pura intenzione,
Possa io amare gli altri come supremi.

Se desideriamo raggiungere l'illuminazione, o sviluppare la bodhicitta superiore che deriva dallo scambio di sé con gli altri, dobbiamo assolutamente adottare la visione che gli altri sono più preziosi di noi stessi. Questa visione si basa sulla saggezza e ci conduce al nostro obiettivo finale, mentre la visione che considera noi stessi più preziosi degli altri si basa sull'ignoranza che si auto-afferra e ci porta a rinascere più bassi.

Cosa significa esattamente dire che qualcosa è prezioso? Se ci chiedessero quale sia il più prezioso, un diamante o un osso, diremmo un diamante. Questo perché un diamante è più utile per noi. Tuttavia, per un cane un osso sarebbe più prezioso perché può mangiare un osso mentre non può fare nulla con un diamante. Ciò indica che la preziosità non è una qualità intrinseca di un oggetto, ma dipende dai bisogni e dai

desideri di un individuo, che a loro volta dipendono dal suo karma. Per qualcuno il cui desiderio principale è quello di raggiungere le realizzazioni spirituali di amore, compassione, bodhicitta e grande illuminazione, gli esseri viventi sono più preziosi di un universo pieno di diamanti o persino di gioielli che esaudiscono i desideri. Perché? È perché gli esseri viventi aiutano quella persona a sviluppare amore e compassione e a soddisfare il loro desiderio di illuminazione, che è qualcosa che un intero universo pieno di gioielli non potrebbe mai fare.

Nessuno vuole rimanere per sempre un essere ordinario e ignorante; In effetti, tutti noi abbiamo il desiderio di migliorare noi stessi e di progredire verso stati sempre più elevati. Lo stato più alto di tutti è la piena illuminazione, e la strada principale che conduce all'illuminazione sono le realizzazioni dell'amore, della compassione, della bodhicitta e della pratica delle sei perfezioni – le perfezioni del dare, della disciplina morale, della pazienza, dello sforzo, della concentrazione e della saggezza. Possiamo sviluppare queste qualità solo dipendendo da altri esseri viventi. Come possiamo imparare ad amare senza nessuno da amare? Come possiamo esercitarci a dare senza nessuno a cui dare, o la pazienza con nessuno che ci irriti? Ogni volta che vediamo un altro essere vivente possiamo aumentare le nostre qualità spirituali come l'amore e la compassione, e in questo modo ci avviciniamo all'illuminazione e alla realizzazione dei nostri desideri più profondi. Quanto sono gentili gli esseri viventi ad agire come oggetti del nostro amore e della nostra compassione. Quanto sono preziosi!

Quando Atisha era in Tibet aveva un assistente indiano che lo criticava sempre. Quando i tibetani gli chiesero perché tenesse questo assistente quando c'erano molti fedeli tibetani che sarebbero stati più che felici di servirlo, Atisha rispose: "Senza quest'uomo, non ci sarebbe nessuno con cui potrei praticare la pazienza. È molto gentile con me. Ho bisogno di lui!" Atisha capì che l'unico modo per soddisfare il suo desiderio più profondo di beneficiare tutti gli esseri viventi era raggiungere l'illuminazione, e che per fare questo aveva bisogno di perfezionare la sua pazienza. Per Atisha, il suo assistente irascibile era più prezioso dei beni materiali, delle lodi o di qualsiasi altra conquista terrena.

Le nostre realizzazioni spirituali sono la nostra ricchezza interiore perché ci aiutano in tutte le situazioni e sono gli unici beni che possiamo portare con noi quando moriamo. Una volta che impariamo a valutare la ricchezza interiore della pazienza, del dare, dell'amore e della compassione al di sopra delle condizioni esterne, arriveremo a considerare ogni essere vivente come estremamente prezioso, non importa come ci trattino. Questo renderà molto facile per noi amarli.

Nella nostra sessione di meditazione, contemplieremo le ragioni sopra indicate fino a raggiungere la seguente conclusione:

Gli esseri senzienti sono estremamente preziosi perché senza di loro non posso raccogliere la ricchezza interiore delle realizzazioni spirituali che alla fine mi porteranno la felicità ultima della piena illuminazione. Poiché senza questa ricchezza interiore dovrò rimanere nel samsara per sempre, considererò sempre gli esseri senzienti come estremamente importanti.

Meditiamo su questa determinazione in modo univoco il più a lungo possibile. Quando ci alziamo dalla meditazione cerchiamo di mantenere questa determinazione tutto il tempo, riconoscendo quanto abbiamo bisogno di ogni essere senziente per la nostra pratica spirituale. Mantenendo questo riconoscimento, i nostri problemi di rabbia, attaccamento, gelosia e così via si placcheranno, e arriveremo naturalmente ad amare gli altri. In particolare, ogni volta che le persone interferiscono con i nostri desideri o ci criticano, dovremmo ricordare che abbiamo bisogno di queste persone per sviluppare le realizzazioni spirituali che sono il vero significato della nostra vita umana. Se tutti ci trattassero con la gentilezza e il rispetto che ci meritiamo, questo non farebbe che rafforzare le nostre illusioni e esaurire i nostri meriti. Immagina come saremmo se ottenessimo sempre ciò che vogliamo! Saremmo proprio come un bambino viziato che sente che il mondo ruota intorno a lui e che è impopolare con tutti. In effetti, tutti abbiamo bisogno di qualcuno come l'assistente di Atisha, perché queste persone ci danno l'opportunità di distruggere il nostro egoismo e allenare la nostra mente, rendendo così la nostra vita veramente significativa.

Poiché il ragionamento di cui sopra è l'esatto opposto del nostro normale modo di pensare, dobbiamo contemplarlo molto attentamente fino a quando non siamo convinti che ogni essere senziente è davvero più prezioso di qualsiasi realizzazione esterna. In realtà i Buddha e gli esseri senzienti sono ugualmente preziosi: Buddha perché rivelano il sentiero verso l'illuminazione, ed esseri senzienti perché agiscono come oggetti della compassione di cui abbiamo bisogno per raggiungere l'illuminazione. Poiché la loro gentilezza nel permetterci di raggiungere il nostro obiettivo supremo, l'illuminazione, è uguale, dovremmo considerare i Buddha e gli esseri senzienti ugualmente importanti e preziosi. Come dice Shantideva nella *Guida allo stile di vita del Bodhisattva*:

Poiché gli esseri viventi e gli esseri illuminati sono simili
In quanto le qualità di un Buddha sorgono in dipendenza da loro,
Perché non mostriamo lo stesso rispetto per gli esseri viventi
Come facciamo con gli esseri illuminati?

GLI ESSERI VIVENTI NON HANNO DIFETTI

Potremmo obiettare che, mentre è vero che dipendiamo dagli esseri senzienti come oggetti della nostra pazienza, compassione e così via, è tuttavia impossibile vederli come preziosi quando hanno così tanti difetti. Come possiamo considerare prezioso

qualcuno la cui mente è pervasa dall'attaccamento, dalla rabbia e dall'ignoranza? La risposta a questa obiezione è piuttosto profonda. Sebbene le menti degli esseri senzienti siano piene di illusioni, gli esseri senzienti stessi non sono difettosi. Diciamo che l'acqua di mare è salata. Tuttavia, la vera natura dell'acqua non è salata perché il sale può essere rimosso da esso. Allo stesso modo, tutti i difetti che vediamo nelle persone sono in realtà i difetti delle loro illusioni, non delle persone stesse. I Buddha vedono che le illusioni hanno molti difetti, ma non vedono mai le persone come difettose, perché distinguono tra le persone e le loro illusioni. Se qualcuno è arrabbiato, pensiamo: "È una persona cattiva e arrabbiata", mentre i Buddha pensano: "È un essere sofferente afflitto dalla malattia interiore della rabbia". Se un nostro amico fosse malato di cancro non lo biasimeremmo per la sua malattia fisica e, allo stesso modo, se qualcuno soffre di rabbia o attaccamento non dovremmo incolparlo per le malattie della sua mente.

Le illusioni sono nemiche degli esseri senzienti, e proprio come non incolperemmo una vittima per le colpe del suo aggressore, perché dovremmo incolpare gli esseri senzienti per le colpe dei loro nemici? Quando qualcuno è temporaneamente sopraffatto dal nemico della rabbia è inappropriato incolparlo, perché in realtà è una vittima. Proprio come la colpa di un microfono non è quella di un libro, e la colpa di una tazza non è quella di una teiera, così le colpe delle delusioni non sono quelle di una persona. L'unica risposta appropriata a coloro che sono spinti dalle loro illusioni a danneggiare gli altri è la compassione. A volte è necessario costringere coloro che si comportano in modi molto illusori a fermarsi, sia per se stessi che per proteggere le altre persone, ma non è mai opportuno incolpare o arrabbiarsi con loro.

Normalmente ci riferiamo al nostro corpo e alla nostra mente come "il mio corpo" e "la mia mente", nello stesso modo in cui ci riferiamo ai nostri altri beni. Questo indica che sono diversi dal nostro io. Il corpo e la mente sono la base su cui stabiliamo il nostro io, non l'io stesso. Le delusioni sono caratteristiche della mente di una persona, non della persona. Dal momento che non possiamo mai trovare difetti negli esseri senzienti stessi, possiamo dire che sotto questo aspetto gli esseri senzienti sono come i Buddha.

Da questo punto di vista gli esseri senzienti sono come esseri illuminati. La loro mente radice, la loro mente, è completamente pura. La loro mente è come un cielo blu e le loro illusioni e tutte le altre concezioni sono come nuvole che sorgono temporaneamente. Da un altro punto di vista gli esseri senzienti si identificano erroneamente e sono danneggiati dalle illusioni. Sperimentano incessantemente immense sofferenze come allucinazioni. Perciò dobbiamo sviluppare compassione per loro e liberarli dalla loro profonda allucinazione di apparenza sbagliata mostrando loro la vera natura delle cose, che è la vacuità di tutti i fenomeni.

Proprio come distinguiamo tra una persona e le sue illusioni, così dovremmo anche ricordare che le delusioni sono solo caratteristiche temporanee e accidentali della mente

di quella persona e non la sua vera natura. Le delusioni sono pensieri concettuali distorti che sorgono all'interno della mente, come le onde sull'oceano – proprio come è possibile che le onde si estinguano senza che l'oceano scompaia, così è possibile che le nostre illusioni finiscano senza che il nostro continuum mentale cessi.

È perché distinguono tra illusioni e persone che i Buddha sono in grado di vedere i difetti delle illusioni senza mai vedere un singolo difetto in nessun essere senziente. Di conseguenza, il loro amore e la loro compassione per gli esseri senzienti non diminuiscono mai. Non riuscendo a fare questa distinzione, noi, d'altra parte, troviamo costantemente difetti con altre persone, ma non riconosciamo i difetti delle delusioni, anche quelli all'interno della nostra mente.

C'è una preghiera che dice:

Questo difetto che vedo non è colpa della persona
Ma la colpa dell'illusione, o delle sue azioni.
Rendendomi conto di questo, che io non veda mai i difetti degli altri,
Ma vedete tutti gli esseri come supremi.

Concentrarsi sui difetti degli altri è la fonte di gran parte della nostra negatività e uno dei principali ostacoli nel vedere gli altri come estremamente preziosi. Se siamo sinceramente interessati a sviluppare l'amore, dobbiamo imparare a discriminare tra una persona e le sue illusioni e renderci conto che sono le delusioni che sono da biasimare per tutti i difetti che percepiamo.

Può sembrare che ci sia una contraddizione tra questa e la sezione precedente in cui ci viene consigliato di riconoscere i nostri difetti. Sicuramente se abbiamo dei difetti, anche noi abbiamo dei difetti! Ma non c'è contraddizione. Per l'efficacia della nostra pratica di purificazione abbiamo bisogno di riconoscere i nostri difetti, che sono le nostre illusioni e le nostre azioni non virtuose. Questo vale anche per gli altri. E per l'efficacia della pratica della gentilezza amorevole verso tutti gli esseri viventi, dobbiamo capire che i difetti che vediamo nelle azioni degli esseri viventi non sono i difetti degli esseri viventi, ma i difetti del loro nemico – le loro illusioni. Dovremmo praticamente apprezzare questi insegnamenti; Non abbiamo bisogno di discussioni senza senso.

Quando una madre vede suo figlio fare i capricci, sa che il bambino si sta comportando in modo illusorio, ma questo non diminuisce il suo amore per lui o lei. Sebbene non sia cieca alla rabbia di suo figlio, questo non la porta alla conclusione che il bambino sia malvagio o intrinsecamente arrabbiato. Distinguendo tra l'illusione e la persona, continua a vedere suo figlio come bello e pieno di potenziale. Allo stesso modo, dovremmo considerare tutti gli esseri senzienti come sommamente preziosi, pur comprendendo chiaramente che sono afflitti dalla malattia dell'illusione.

Possiamo anche applicare il ragionamento di cui sopra a noi stessi, riconoscendo che i nostri difetti sono in realtà i difetti delle nostre illusioni e non del nostro sé. Questo ci impedisce di identificarci con i nostri difetti e quindi di sentirci colpevoli e inadeguati, e ci aiuta a vedere le nostre illusioni in modo realistico e pratico. Dobbiamo riconoscere le nostre illusioni e assumerci la responsabilità di superarle, ma per farlo in modo efficace dobbiamo prendere le distanze da esse. Ad esempio, possiamo pensare: "L'egoismo è attualmente nella mia mente, ma non è me stesso. Posso distruggerlo senza distruggere me stesso". In questo modo, possiamo essere assolutamente spietati con le nostre illusioni, ma gentili e pazienti con noi stessi. Non abbiamo bisogno di incolpare noi stessi per le molte illusioni che abbiamo ereditato dalla nostra vita precedente, ma, se desideriamo che il nostro sé futuro goda di pace e felicità, è nostra responsabilità rimuovere queste illusioni dalla nostra mente.

Come accennato in precedenza, uno dei modi migliori per considerare gli altri come preziosi è ricordare la loro gentilezza. Ancora una volta possiamo obiettare: 'Come posso vedere gli altri come gentili quando si impegnano in così tante azioni crudeli e dannose?' Per rispondere a questo dobbiamo capire che quando le persone danneggiano gli altri sono controllate dalle loro illusioni. I deliri sono come una potente droga allucinogena che costringe le persone ad agire in modi contrari alla loro vera natura. Una persona sotto l'influenza di deliri non è sana di mente, perché sta creando terribili sofferenze per se stesso e nessuno sano di mente creerebbe sofferenza per se stesso. Tutte le illusioni si basano su un modo sbagliato di vedere le cose. Quando vediamo le cose come sono realmente, le nostre illusioni scompaiono naturalmente e le menti virtuose si manifestano naturalmente. Menti come l'amore e la gentilezza sono basate sulla realtà e sono un'espressione della nostra natura pura. Così, quando consideriamo gli altri come gentili, stiamo vedendo oltre le loro illusioni e ci relazioniamo con la loro natura pura, la loro natura di Buddha.

Buddha ha paragonato la nostra natura di Buddha a una pepita d'oro nella sporcizia, perché, non importa quanto disgustose possano essere le illusioni di una persona, la vera natura della sua mente rimane incontaminata, come l'oro puro. Nel cuore anche della persona più crudele e degenerata esiste il potenziale per l'amore illimitato, la compassione e la saggezza. A differenza dei semi delle nostre illusioni, che possono essere distrutti, questo potenziale è assolutamente indistruttibile ed è la natura pura ed essenziale di ogni essere vivente. Ogni volta che incontriamo altre persone, piuttosto che concentrarci sulle loro illusioni, dovremmo concentrarci sull'oro della loro natura di Buddha. Questo non solo ci permetterà di considerarli speciali e unici, ma aiuterà anche a far emergere le loro buone qualità. Riconoscendo tutti come futuri Buddha, per amore e compassione aiuteremo e incoraggeremo naturalmente questo potenziale a maturare.

Poiché siamo così abituati ad amare noi stessi più degli altri, l'idea che tutti gli esseri senzienti siano estremamente importanti non sorge facilmente e abbiamo bisogno di allenare pazientemente la nostra mente per molti anni prima che diventi naturale. Proprio come un oceano è formato da molte minuscole gocce d'acqua che si accumulano per un lungo periodo di tempo, così le realizzazioni di amore e compassione dei praticanti avanzati sono il risultato di un allenamento costante. Dovremmo iniziare cercando di amare i nostri genitori, la famiglia e gli amici intimi, e poi estendere questo sentimento alle persone della nostra comunità. Gradualmente possiamo aumentare la portata del nostro amore fino a includere tutti gli esseri senzienti.

È importante iniziare con la nostra cerchia immediata perché se cerchiamo di amare tutti gli esseri senzienti in modo generale, trascurando di amare gli individui specifici con cui ci associamo, la nostra cura sarà astratta e non autentica. Possiamo sviluppare alcuni buoni sentimenti nella meditazione, ma questi scompariranno rapidamente una volta che ci alzeremo dalla meditazione, e la nostra mente rimarrà fondamentalmente invariata. Tuttavia, se alla fine di ogni sessione di meditazione prendiamo una decisione speciale per amare coloro con cui passeremo il nostro tempo, e poi mettiamo in pratica questa determinazione, la nostra cura sarà radicata e sincera. Attraverso uno sforzo concertato per amare la nostra cerchia immediata, anche quando ci stanno rendendo la vita difficile, la nostra auto-compiacenza sarà continuamente erosa e gradualmente costruiremo nella nostra mente una solida base per amare gli altri. Con questo fondamento non sarà difficile estendere il nostro amore a sempre più esseri senzienti fino a quando non svilupperemo l'amore universale e la compassione di un Bodhisattva.

La nostra capacità di aiutare gli altri dipende anche dalla nostra connessione karmica con loro da questa vita e da quella precedente. Abbiamo tutti una stretta cerchia di persone con le quali abbiamo una speciale connessione karmica in questa vita. Anche se dobbiamo imparare ad amare tutti gli esseri viventi allo stesso modo, questo non significa che dobbiamo trattare tutti esattamente allo stesso modo. Ad esempio, sarebbe inappropriato trattare le persone a cui non piacciono nello stesso modo in cui trattiamo i nostri amici intimi e la nostra famiglia; Questo perché potrebbero non accettarlo. Ci sono anche persone che vogliono solo essere lasciate in pace o che non amano qualsiasi dimostrazione di affetto. Amare gli altri è principalmente un atteggiamento della mente, e il modo in cui lo esprimiamo dipende dai bisogni, dai desideri e dalle situazioni di ogni individuo, così come dalla nostra connessione karmica con loro. Non possiamo prenderci cura fisicamente di tutti, ma possiamo sviluppare un atteggiamento premuroso verso tutti gli esseri. Questo è il punto principale dell'allenamento della mente. Allenando la nostra mente in questo modo alla fine diventeremo un Buddha con il potere effettivo di proteggere tutti gli esseri senzienti.

Attraverso un'attenta contemplazione di tutti i punti precedenti, arriviamo alla seguente conclusione:

Poiché tutti gli esseri senzienti sono molto preziosi per me, devo amarli e tenerli cari.

Dovremmo considerare questa determinazione come un seme e tenerla continuamente nella nostra mente, nutrendola fino a quando non cresce nella sensazione spontanea di amare noi stessi e tutti gli esseri senzienti allo stesso modo. Questa realizzazione è chiamata "equalizzare se stessi e gli altri". Proprio come apprezziamo la nostra pace e felicità, così dovremmo anche apprezzare la pace e la felicità di tutti gli esseri viventi; E proprio come lavoriamo per liberarci dalla sofferenza e dai problemi, così dovremmo anche lavorare per liberare gli altri.

SVILUPPARE L'UMILTÀ

Il Bodhisattva Langri Tangpa ha detto:

Ogni volta che mi associo con gli altri,
Permettetemi di considerarmi il più basso di tutti.

Con queste parole, Langri Tangpa ci incoraggia a sviluppare la mente dell'umiltà e a vederci inferiori e meno preziosi degli altri. Come accennato in precedenza, la preziosità non è una qualità intrinseca di un oggetto, ma dipende dal karma di un individuo. È a causa della speciale connessione karmica di una madre con i suoi figli che essi le appaiono naturalmente preziosi. Per un praticante che sta cercando l'illuminazione, tutti gli esseri senzienti sono ugualmente preziosi, sia perché sono immensamente gentili sia perché agiscono come oggetti supremi per sviluppare e aumentare le sue realizzazioni spirituali. Per un tale praticante, nessun singolo essere è inferiore o meno importante, nemmeno un insetto. Potremmo chiederci: se la preziosità dipende dal karma, è perché un praticante che cerca l'illuminazione ha una connessione karmica con tutti gli esseri che li vede come preziosi? Il praticante sviluppa questa visione speciale contemplando le ragioni corrette che fanno maturare il suo potenziale karmico per vedere tutti gli esseri come la sua preziosa madre. In realtà tutti gli esseri senzienti sono le nostre madri, quindi naturalmente abbiamo una connessione karmica con loro; Ma a causa della nostra ignoranza non abbiamo idea che siano le nostre preziose madri.

In generale, tutti preferiremmo godere di uno status elevato e di una buona reputazione, e abbiamo poco o nessun interesse ad essere umili. Praticanti come Langri Tangpa sono l'esatto opposto. In realtà cercano posizioni subordinate e desiderano che gli altri godano della felicità di uno status superiore. Ci sono tre ragioni per cui tali praticanti si sforzano di praticare l'umiltà. In primo luogo, praticando l'umiltà non stiamo usando i nostri meriti per le conquiste mondane, ma li stiamo salvando per lo

sviluppo delle realizzazioni interiori. Abbiamo solo una scorta limitata di meriti, quindi se la sprechiamo in beni materiali, reputazione, popolarità o potere, non ci sarà abbastanza energia positiva nella nostra mente per effettuare profonde realizzazioni spirituali. In secondo luogo, praticando l'umiltà e desiderando che gli altri godano di uno status più elevato, accumuliamo una grande quantità di meriti. Dovremmo capire che ora è il momento di accumulare meriti, non di sprecarli per i piaceri mondani. In terzo luogo, dobbiamo praticare l'umiltà perché non c'è un sé o un io che normalmente vediamo. Dovremmo vedere noi stessi o io – l'oggetto del nostro egoismo – come il più basso di tutti, come qualcosa che dobbiamo trascurare o dimenticare. In questo modo la nostra egocentrismo diventerà più debole e il nostro amore per gli altri aumenterà.

Sebbene molti praticanti pratichino l'umiltà, accetteranno comunque qualsiasi posizione sociale consenta loro di beneficiare gli esseri più senzienti. Un tale praticante può diventare un membro ricco, potente e rispettato della società, ma la sua motivazione per farlo sarebbe esclusivamente a beneficio degli altri. Le conquiste mondane non lo attraggono minimamente, perché le riconosce come ingannevoli e uno spreco dei suoi meriti. Anche se dovesse diventare un re, considererebbe tutte le sue ricchezze come appartenenti ad altri, e in cuor suo continuerebbe a vedere gli altri come supremi. Poiché non avrebbe afferrato la sua posizione o i suoi possedimenti come propri, non sarebbero serviti a esaurire i suoi meriti.

Dobbiamo praticare l'umiltà anche quando ci associamo con coloro che secondo le convenzioni sociali sono uguali o inferiori a noi. Poiché non possiamo vedere le menti degli altri, non sappiamo chi è effettivamente un essere realizzato e chi non lo è. Qualcuno può non avere una posizione elevata nella società, ma se nel suo cuore mantiene una gentilezza amorevole verso tutti gli esseri viventi, in realtà è un essere realizzato. Inoltre, i Buddha sono in grado di manifestarsi in qualsiasi forma per aiutare gli esseri viventi, e a meno che noi stessi non siamo noi stessi un Buddha non abbiamo mezzi per sapere chi è un'emanazione di un Buddha e chi non lo è. Non possiamo dire con certezza che il nostro amico più caro o il peggior nemico, nostra madre o anche il nostro cane, non sia un'emanazione. Il fatto che sentiamo di conoscere qualcuno molto bene e di averlo visto comportarsi in modo illusorio non significa che sia una persona comune. Ciò che vediamo è un riflesso della nostra mente. Una mente ordinaria e illusa percepirà naturalmente un mondo pieno di persone ordinarie e illuse.

Solo quando purifichiamo la nostra mente saremo in grado di vedere direttamente esseri puri e santi. Fino ad allora non possiamo sapere con certezza se qualcuno sia o meno un'emanazione. Forse tutti quelli che conosciamo sono un'emanazione di un Buddha! Questo può sembrare piuttosto improbabile, ma solo perché siamo così abituati a vedere le persone come ordinarie. Semplicemente non lo sappiamo. Tutto quello che possiamo realisticamente dire è che forse qualcuno è un'emanazione, forse

non lo è. Questo è un modo molto utile di pensare, perché se pensiamo che qualcuno possa essere un'emanazione di un Buddha, naturalmente lo rispetteremo ed eviteremo di danneggiarlo. Dal punto di vista dell'effetto che ha sulla nostra mente, pensare che qualcuno possa essere un Buddha è quasi lo stesso che pensare che lui o lei sia un Buddha. Poiché l'unica persona che sappiamo per certo non è un Buddha è noi stessi, attraverso l'addestramento in questo modo di pensare arriveremo gradualmente a considerare tutti gli altri come superiori e più preziosi di noi stessi.

Considerarci come i più bassi di tutti non è facile da accettare all'inizio. Quando incontriamo un cane, per esempio, dovremmo considerarci inferiori al cane? Possiamo considerare la storia del Maestro buddista Asanga, che si imbatté in un cane morente che in realtà si rivelò essere un'emanazione del Buddha Maitreya. Il cane davanti a noi può sembrare un animale normale, ma il fatto è che non conosciamo la sua vera natura. Forse anch'esso è stato emanato dal Buddha per aiutarci a sviluppare la compassione. Dal momento che non possiamo saperlo con certezza in un modo o nell'altro, piuttosto che sprecare il nostro tempo a speculare se il cane è un animale normale o un'emanazione, dovremmo semplicemente pensare: "Questo cane potrebbe essere un'emanazione del Buddha". Da questo punto di vista possiamo pensare di essere inferiori al cane, e questo pensiero ci proteggerà da qualsiasi sentimento di superiorità.

Uno dei vantaggi dell'umiltà è che ci permette di imparare da tutti. Una persona orgogliosa non può imparare dagli altri perché sente di sapere già meglio di loro. D'altra parte, una persona umile che rispetta tutti e riconosce che possono anche essere emanazioni del Buddha ha l'apertura mentale per imparare da tutti e da ogni situazione. Proprio come l'acqua non può raccogliersi sulle cime delle montagne, così le buone qualità e le benedizioni non possono raccogliersi sulle cime rocciose dell'orgoglio. Se, invece, manteniamo un atteggiamento umile e rispettoso verso tutti, le buone qualità e l'ispirazione fluiranno nella nostra mente tutto il tempo, come ruscelli che scorrono in una valle.

Proprio come si dice che i pavoni prosperino su piante velenose per altri uccelli, i sinceri praticanti spirituali possono fare buon uso di qualsiasi circostanza si presenti nella loro vita quotidiana.



Scambiare sé con gli altri

Mentre i due capitoli precedenti spiegano la pratica di ciò che viene chiamato "equalizzare se stessi e gli altri" – prendersi cura di noi stessi e di tutti gli altri esseri viventi allo stesso modo – questo capitolo ci mostra come scambiare sé con gli altri. Ciò significa che rinunciamo alla nostra auto-volontà e arriviamo ad amare solo gli altri. Poiché i principali ostacoli all'ottenimento di questa realizzazione sono le nostre illusioni, ora spiegherò come possiamo superare le nostre illusioni, e in particolare il nostro egoismo.

Normalmente dividiamo il mondo esterno in ciò che consideriamo buono o prezioso, cattivo o inutile, o nessuno dei due. Il più delle volte queste discriminazioni sono errate o hanno poco significato. Ad esempio, il nostro modo abituale di classificare le persone come amici, nemici e estranei a seconda di come ci fanno sentire è sia scorretto che un grande ostacolo allo sviluppo dell'amore imparziale per tutti gli esseri viventi. Piuttosto che attenerci così strettamente alle nostre discriminazioni del mondo esterno, sarebbe molto più vantaggioso se imparassimo a discriminare tra stati mentali preziosi e inutili.

Per superare una particolare illusione, dobbiamo essere in grado di identificarla correttamente e distinguerla chiaramente dagli altri stati mentali. È relativamente facile identificare deliri come rabbia o gelosia e vedere come ci stanno danneggiando. Delusioni come l'attaccamento, l'orgoglio, l'auto-afferramento e l'egoismo, tuttavia, sono più difficili da riconoscere e possono essere facilmente confusi con altri stati mentali. Per esempio, abbiamo molti desideri, ma non tutti sono motivati da un attaccamento desideroso. Possiamo avere il desiderio di dormire, mangiare, incontrare i nostri amici o meditare, senza essere influenzati dall'attaccamento. Un desiderio che è attaccamento disturba necessariamente la nostra mente, ma, poiché può influenzarci in modi sottili e indiretti, potremmo trovare difficile riconoscere quando sorge nella nostra mente.

COS'È L'EGOCENTRISMO?

Di tutti gli innumerevoli pensieri concettuali che sorgono dall'oceano della nostra mente radice, il più dannoso è l'egocentrismo e il più benefico è la mente di prendersi cura degli altri. Cos'è esattamente l'egocentrismo? L'egocentrismo è la nostra mente che pensa "Sono importante" trascurando gli altri. È definita come una mente che si considera sommamente importante e preziosa, e che si sviluppa dall'apparenza della vera esistenza del sé. L'illusione dell'auto-gratificazione funziona nella nostra mente quasi tutto il tempo, ed è al centro della nostra esperienza samsarica.

È la nostra auto-gratuità che ci fa sentire che la nostra felicità e libertà sono più importanti di quelle di chiunque altro, che i nostri desideri e sentimenti contano di più e che la nostra vita e le nostre esperienze sono più interessanti. A causa della nostra egocentrismo troviamo sconvolgente quando veniamo criticati o insultati, ma non quando uno sconosciuto viene criticato, e potremmo persino sentirci felici quando qualcuno che non ci piace viene insultato. Quando siamo nel dolore sentiamo che la cosa più importante del mondo è fermare il nostro dolore il più rapidamente possibile, ma siamo molto più pazienti quando qualcun altro sta soffrendo. Siamo così familiari con l'egoismo che troviamo difficile immaginare la vita senza di essa - per noi è quasi naturale come respirare. Tuttavia, se controlliamo con la nostra saggezza, vedremo che l'auto-gratificazione è una mente completamente sbagliata senza fondamento nella realtà. Non ci sono ragioni valide per pensare che siamo più importanti degli altri. Per i Buddha, che hanno menti inequivocabili e vedono le cose esattamente come sono, tutti gli esseri sono ugualmente importanti.

L'auto-gratificazione è una consapevolezza sbagliata perché il suo oggetto osservato, il sé intrinsecamente esistente o io, non esiste. Il sé intrinsecamente esistente o io, il sé o io che normalmente vediamo, e il sé veramente esistente o io, sono sinonimi. Se osserviamo la nostra mente quando l'egoismo si manifesta fortemente, come quando abbiamo paura, imbarazzo o indignazione, noteremo che abbiamo un senso molto vivido dell'io. A causa dell'ignoranza che si auto-afferra, il nostro io ci appare come un'entità solida e reale, esistente dalla sua parte, indipendentemente dal nostro corpo o dalla nostra mente. Questo io indipendente è chiamato "io intrinsecamente esistente", e non esiste affatto. L'io a cui ci aggrappiamo così fortemente, che amiamo così tanto e che dedichiamo tutta la nostra vita a servire e proteggere è semplicemente un'invenzione della nostra ignoranza. Se riflettiamo profondamente su questo punto, ci renderemo conto di quanto sia ridicolo amare qualcosa che non esiste. Una spiegazione di come l'io intrinsecamente esistente non esista è data nel capitolo sulla bodhicitta ultima.

A causa delle impronte di auto-attaccamento accumulate da tempo senza inizio, tutto ciò che appare alla nostra mente, incluso il nostro io, sembra essere intrinsecamente esistente. Aggrappandoci al nostro sé come intrinsecamente esistente, afferriamo il sé degli altri come intrinsecamente esistente, e quindi concepiamo se stessi e gli altri come intrinsecamente diversi. Quindi generiamo l'egoismo, che istintivamente ci fa sentire: "Sono sommamente importante e prezioso". In sintesi, il nostro auto-afferrare il nostro io comprende che il nostro io è intrinsecamente esistente, e il nostro egoismo quindi ama quell'io intrinsecamente esistente sopra tutti gli altri. Per gli esseri ordinari, l'auto-afferramento e l'auto-gratificazione sono strettamente correlati e quasi mescolati insieme. Possiamo dire che sono entrambi tipi di ignoranza perché entrambi

apprendono erroneamente un oggetto inesistente, l'io intrinsecamente esistente. Poiché ogni azione motivata da queste menti è un'azione contaminata che ci fa rinascere nel samsara, è anche corretto dire che per gli esseri ordinari sia l'auto-afferramento che l'auto-gratificazione sono la radice del samsara.

C'è un tipo più sottile di egoismo, che non è congiunto con l'auto-afferramento e che quindi non è un tipo di ignoranza. Questo tipo di auto-gratificazione esiste nelle menti dei praticanti Hinayana che hanno completamente abbandonato l'ignoranza dell'auto-presa e di tutte le altre illusioni, e hanno raggiunto il nirvana. Tuttavia, hanno ancora una forma sottile di auto-amare, che nasce dalle impronte dell'auto-presa e impedisce loro di lavorare per il bene di tutti gli esseri senzienti. Una spiegazione di questo tipo di auto-gratificazione non rientra nello scopo di questo libro. Qui, l'auto-gratificazione si riferisce all'auto-graziosità degli esseri ordinari, che è una mente illusa che ama un sé inesistente e lo considera estremamente importante.

I DIFETTI DELL'AUTO-GRATIFICAZIONE

È impossibile trovare un singolo problema, sfortuna o esperienza dolorosa che non derivi dall'egoismo. Come dice il Bodhisattva Shantideva:

Tutta la felicità che c'è in questo mondo
Nasce dal desiderio che gli altri siano felici,
E tutta la sofferenza che c'è in questo mondo
Nasce dal desiderio di essere felici.

Come dovremmo intendere questo? Come accennato in precedenza, tutte le nostre esperienze sono gli effetti di azioni che abbiamo commesso in passato: le esperienze piacevoli sono gli effetti di azioni positive e le esperienze spiacevoli sono gli effetti di azioni negative. Le sofferenze non ci sono date come punizione. Provengono tutti dalla nostra mente egoistica, che desidera essere felici trascurando la felicità degli altri. Ci sono due modi per capirlo. In primo luogo, la mente egoista è la creatrice di tutte le nostre sofferenze e problemi; E in secondo luogo, l'egocentrismo è la base per sperimentare tutte le nostre sofferenze e problemi.

Soffriamo perché nelle nostre vite precedenti abbiamo compiuto azioni che hanno causato agli altri sofferenza, motivati da un'intenzione egoistica – la nostra egoismo. Come risultato di queste azioni, ora sperimentiamo la nostra sofferenza e i nostri problemi attuali. Pertanto, il vero creatore di tutte le nostre sofferenze e problemi è la nostra mente egoistica. Se non ci impegnassimo mai in azioni negative, sarebbe impossibile per noi sperimentare effetti spiacevoli. Tutte le azioni negative sono motivate da delusioni, che a loro volta derivano dall'egoismo. Per prima cosa sviluppiamo il pensiero: "Io sono importante", e per questo sentiamo che la

realizzazione dei nostri desideri è di fondamentale importanza. Allora desideriamo per noi stessi ciò che appare attraente e sviluppiamo attaccamento, proviamo avversione per ciò che appare poco attraente e sviluppiamo rabbia, e proviamo indifferenza verso ciò che appare neutrale e sviluppiamo ignoranza. Da queste tre illusioni, sorgono tutte le altre illusioni. L'auto-afferramento e l'auto-gratificazione sono le radici dell'albero della sofferenza, le delusioni come la rabbia e l'attaccamento sono il suo tronco, le azioni negative sono i suoi rami e le miserie e i dolori del samsara sono il suo frutto amaro.

Comprendendo come si sviluppano le delusioni, possiamo vedere che l'egoismo è al centro della nostra negatività e sofferenza. Trascurando la felicità degli altri e perseguendo egoisticamente i nostri interessi, compiamo molte azioni non virtuose, i cui effetti sono solo sofferenza. Tutta la miseria delle malattie, delle malattie, dei disastri naturali e della guerra può essere ricondotta all'egoismo. È impossibile sperimentare la sofferenza della malattia o di qualsiasi altra disgrazia se non abbiamo creato in qualche momento nel passato la sua causa, che è necessariamente un'azione non virtuosa motivata dall'egoismo.

Non dovremmo pensare che la sofferenza di una persona sia colpa sua e che sia quindi inappropriato provare compassione per lui. Motivati dalle loro illusioni, gli esseri viventi compiono azioni negative e ogni volta che sono sotto l'influenza di delusioni non hanno il controllo delle loro menti. Se un paziente mentale dovesse ferirsi la testa sbattendola contro un muro, i medici non si rifiuterebbero di curarlo sostenendo che è stata colpa sua. Allo stesso modo, se in una vita precedente qualcuno ha compiuto un'azione negativa che ora ha portato a sperimentare una grave malattia, questo non è un motivo per non provare compassione per lui. Infatti, comprendendo che gli esseri viventi non sono liberi dalle illusioni che sono la causa di tutta la loro sofferenza, la nostra compassione diventerà molto più forte. Per essere in grado di aiutare gli altri in modo efficace, abbiamo bisogno di un'intenzione profondamente compassionevole che desideri liberare gli altri dalla loro sofferenza manifesta e dalle sue cause sottostanti.

La mente egoistica è anche la base per sperimentare tutte le nostre sofferenze e problemi. Ad esempio, quando le persone non sono in grado di soddisfare i loro desideri, molti sperimentano depressione, scoraggiamento, infelicità e dolore mentale, e alcuni vogliono persino uccidersi. Questo perché il loro egocentrismo crede che i loro desideri siano così importanti. È quindi la loro egocentrismo che è la principale responsabile dei loro problemi. Senza l'egoismo, non ci sarebbe alcuna base per sperimentare tale sofferenza.

Non è difficile vedere come l'egoismo che abbiamo in questa vita ci causi sofferenza. Tutte le disarmonie, i litigi e le lotte provengono dall'egoismo delle persone coinvolte. Con l'egoismo teniamo molto forte le nostre opinioni e i nostri interessi e non siamo disposti a vedere una situazione da un altro punto di vista. Di conseguenza ci

arrabbiamo facilmente e desideriamo verbalmente o anche fisicamente danneggiare gli altri. L'auto-gratificazione ci fa sentire depressi ogni volta che i nostri desideri non vengono soddisfatti, falliamo nelle nostre ambizioni o la nostra vita non va come avevamo pianificato. Se esaminiamo tutte le volte che siamo stati infelici, scopriremo che sono caratterizzati da un'eccessiva preoccupazione per il nostro benessere. Se perdiamo il lavoro, la casa, la reputazione o gli amici ci sentiamo tristi, ma solo perché abbiamo profondamente a cuore noi stessi. Non siamo così preoccupati quando altre persone perdono il lavoro o vengono separate dai loro amici.

Di per sé, le condizioni esterne non sono né buone né cattive. Ad esempio, la ricchezza è generalmente considerata desiderabile, ma se siamo fortemente attaccati alla ricchezza ci causerà solo molte preoccupazioni e servirà a esaurire i nostri meriti. D'altra parte, se la nostra mente è governata principalmente dal prendersi cura degli altri, anche perdere tutto il nostro denaro può essere utile, perché ci dà l'opportunità di comprendere la sofferenza di coloro che si trovano in situazioni simili e fornisce meno distrazioni dalla nostra pratica spirituale. Anche se soddisfassimo tutti i desideri del nostro egoismo, non c'è alcuna garanzia che saremmo felici, perché ogni conseguimento samsarico porta con sé nuovi problemi e porta invariabilmente a nuovi desideri. La ricerca incessante dei nostri desideri egoistici è come bere acqua salata per placare la nostra sete. Più assecondiamo i nostri desideri, maggiore è la nostra sete.

Quando le persone si uccidono, di solito è perché i loro desideri non sono stati soddisfatti, ma questo era insopportabile per loro solo perché il loro egoismo li faceva sentire che i loro desideri erano la cosa più importante del mondo. È a causa dell'egoismo che prendiamo così sul serio i nostri desideri e piani e non siamo in grado di accettare e imparare dalle difficoltà che la vita ci porta. Non diventiamo una persona migliore solo esaudendo i nostri desideri di successo mondano; Abbiamo la stessa probabilità di sviluppare le qualità che contano davvero – come la saggezza, la pazienza e la compassione – attraverso i nostri fallimenti come attraverso i nostri successi.

Spesso sentiamo che è qualcun altro che ci sta rendendo infelici, e possiamo diventare piuttosto risentiti. Se guardiamo attentamente la situazione, tuttavia, scopriremo che è sempre il nostro atteggiamento mentale che è responsabile della nostra infelicità. Le azioni di un'altra persona ci rendono infelici solo se permettiamo loro di stimolare una risposta negativa in noi. La critica, per esempio, non ha il potere da parte sua di ferirci; Siamo feriti solo a causa della nostra egoismo. Con l'egoismo siamo così dipendenti dalle opinioni e dall'approvazione degli altri che perdiamo la nostra libertà di rispondere e agire nel modo più costruttivo.

A volte sentiamo che la ragione per cui siamo infelici è che qualcuno che amiamo è nei guai. Dobbiamo ricordare che al momento il nostro amore per gli altri è quasi invariabilmente mescolato con l'attaccamento, che è una mente egocentrica. L'amore che

i genitori generalmente provano per i loro figli, ad esempio, è profondo e genuino, ma non è sempre amore puro. Mescolati con esso ci sono sentimenti come il bisogno di sentirsi amati e apprezzati in cambio, la convinzione che i loro figli siano in qualche modo parte di loro, il desiderio di impressionare altre persone attraverso i loro figli e la speranza che i loro figli possano in qualche modo soddisfare le ambizioni e i sogni dei loro genitori. A volte è molto difficile distinguere tra il nostro amore e il nostro attaccamento per gli altri, ma, quando siamo in grado di farlo, vedremo che è invariabilmente l'attaccamento che è la causa della nostra sofferenza. L'amore puro e incondizionato non causa mai alcun dolore o preoccupazione, ma solo pace e gioia.

Tutti i problemi della società umana, come la guerra, il crimine, l'inquinamento, la tossicodipendenza, la povertà, l'ingiustizia e la disarmonia all'interno delle famiglie, sono il risultato dell'egoismo. Pensando che solo gli esseri umani contino e che il mondo naturale esista per servire i desideri umani, abbiamo spazzato via migliaia di specie animali e inquinato il pianeta a tal punto che c'è un grande pericolo che potrebbe presto essere inadatto anche per l'abitazione umana. Se tutti si esercitassero ad amare gli altri, molti dei principali problemi del mondo sarebbero risolti in pochi anni.

L'auto-gratificazione è come una catena di ferro che ci tiene chiusi nel samsara. La ragione fondamentale della nostra sofferenza è che siamo nel samsara, e siamo nel samsara perché creiamo continuamente le azioni illusorie ed egocentriche che perpetuano il ciclo delle rinascite incontrollate. Samsara è l'esperienza di una mente egocentrica. I sei regni del samsara, dal regno divino al regno dell'inferno, sono tutte le proiezioni oniriche di una mente distorta dall'auto-graziosità e dall'auto-afferrazione. Inducendoci a vedere la vita come una lotta costante per servire e proteggere il nostro io, queste due menti ci spingono a compiere innumerevoli azioni distruttive che ci tengono imprigionati nell'incubo del samsara. Fino a quando non distruggeremo queste due menti, non conosceremo mai la vera libertà o felicità, non avremo mai veramente il controllo della nostra mente e non saremo mai al sicuro dalla minaccia di una rinascita inferiore.

Controllare il nostro egocentrismo è di grande valore, anche temporaneamente. Tutte le preoccupazioni, l'ansia e la tristezza si basano sull'egoismo. Nel momento in cui lasciamo andare la nostra preoccupazione ossessiva per il nostro benessere, la nostra mente si rilassa naturalmente e diventa più leggera. Anche se riceviamo qualche brutta notizia, se riusciamo a superare la nostra normale reazione egocentrica, la nostra mente rimarrà in pace. D'altra parte, se non riusciamo a sottomettere la nostra egoismo, anche le cose più meschine ci disturbano. Se un amico ci critica ci arrabbiamo immediatamente, e la frustrazione anche dei nostri più piccoli desideri ci lascia abbattuti. Se un insegnante di Dharma dice qualcosa che non vogliamo sentire, potremmo arrabbiarci con lui o lei, o addirittura perdere la nostra fede. Molte persone

possono diventare molto agitate solo perché un topo entra nella loro stanza. I topi non mangiano le persone, quindi che motivo c'è di arrabbiarsi? È solo la mente sciocca dell'egoismo che ci disturba. Se amassimo il topo tanto quanto amiamo noi stessi, lo accoglieremmo nella nostra stanza, pensando: "Ha tanto diritto di essere qui quanto me!"

Per coloro che aspirano a diventare illuminati, il peggior difetto è l'egoismo. L'auto-gratificazione è il principale ostacolo alla cura degli altri, non riuscire ad amare gli altri è il principale ostacolo allo sviluppo di una grande compassione, e non riuscire a sviluppare una grande compassione è il principale ostacolo allo sviluppo della bodhicitta e all'ingresso nel sentiero verso l'illuminazione – il sentiero Mahayana. Poiché la bodhicitta è la causa principale della grande illuminazione, possiamo vedere che l'egocentrismo è anche il principale ostacolo al raggiungimento della Buddità.

Anche se possiamo essere d'accordo sul fatto che oggettivamente non siamo più importanti di chiunque altro, e che l'egocentrismo ha molti difetti, possiamo ancora ritenere che sia comunque indispensabile. Se non amiamo e non ci prendiamo cura di noi stessi, sicuramente nessun altro lo farà! Questo è un modo sbagliato di pensare. Mentre è vero che abbiamo bisogno di prenderci cura di noi stessi, non abbiamo bisogno di essere motivati dall'egoismo. Prendersi cura di noi stessi non è egoistico. Possiamo prenderci cura della nostra salute, avere un lavoro e prenderci cura della nostra casa e dei nostri beni solo per preoccupazione per il benessere degli altri. Se consideriamo il nostro corpo come uno strumento con cui possiamo beneficiare gli altri, possiamo nutrirlo, vestirlo, lavarlo e riposarlo – tutto senza egoismo. Proprio come un autista di ambulanza può prendersi cura del suo veicolo senza considerarlo come suo, così noi possiamo prenderci cura del nostro corpo e dei nostri beni a beneficio degli altri. L'unico modo in cui possiamo veramente aiutare tutti gli esseri viventi è diventare un Buddha, e la forma umana è il miglior veicolo possibile per raggiungere questo obiettivo. Pertanto, dobbiamo prenderci cura del nostro corpo. Se lo facciamo con la motivazione di bodhicitta, tutte le nostre azioni di cura del nostro corpo diventano parte del percorso verso l'illuminazione.

A volte possiamo confondere l'egocentrismo con la fiducia in se stessi e il rispetto di sé, ma in realtà sono completamente estranei. Non è per rispetto di noi stessi che vogliamo sempre il meglio per noi stessi, né è per rispetto di noi stessi che inganniamo o sfruttiamo gli altri, o falliamo nelle nostre responsabilità verso di loro. Se controlliamo onestamente, vedremo che è la nostra egocentrismo che ci fa agire in modi che ci derubano del nostro rispetto di noi stessi e distruggono la nostra fiducia. Alcune persone sono spinte dal loro egoismo alle profondità dell'alcolismo o della tossicodipendenza, perdendo completamente ogni minimo di rispetto di sé nel processo. D'altra parte, più amiamo gli altri e agiamo per beneficiarli, maggiore

diventerà il nostro rispetto di sé e la nostra fiducia. Il voto del Bodhisattva, per esempio, in cui il Bodhisattva promette di superare tutti i difetti e le limitazioni, raggiungere tutte le buone qualità e lavorare fino a quando tutti gli esseri viventi sono liberati dalle sofferenze del samsara, è un'espressione di tremenda fiducia in se stessi, ben oltre quella di qualsiasi essere egocentrico.

Potremmo anche chiederci: "Se non avessi l'egoismo, non significherebbe che non mi piaccio? Sicuramente è necessario accettare e amare me stesso, perché se non posso amare me stesso come posso amare gli altri?" Questo è un punto importante. In *Training the Mind in Seven Points*, Geshe Chekhawa spiega una serie di impegni che servono come linee guida per i praticanti di formazione della mente. Il primo di questi afferma: "Non permettere che la tua pratica di allenare la mente causi comportamenti inappropriati". Questo impegno consiglia a tali praticanti di essere felici con se stessi. Se siamo eccessivamente autocritici, ci ripiegheremo su noi stessi e ci scoraggeremo, e questo renderà molto difficile per noi rivolgere la nostra mente ad amare gli altri. Sebbene sia necessario essere consapevoli dei nostri difetti, non dovremmo odiare noi stessi per loro. Questo impegno ci consiglia anche di prenderci cura di noi stessi e di prenderci cura dei nostri bisogni. Se cerchiamo di vivere senza necessità di base come cibo sufficiente e riparo, probabilmente danneggeremo la nostra salute e mineremo la nostra capacità di beneficiare gli altri. Inoltre, se le persone ci vedono comportarci in modo estremo, possono concludere che siamo squilibrati e di conseguenza non si fideranno di noi o non crederanno a ciò che diciamo; E in tali circostanze non saremo in grado di aiutarli. Abbandonare completamente l'auto-gratificazione non è facile e richiederà molto tempo. Se non siamo felici di noi stessi, o trascuriamo scioccamente il nostro benessere, non avremo né la fiducia né l'energia per effettuare una trasformazione spirituale così radicale.

Una volta che siamo liberi dall'egoismo, non perdiamo il nostro desiderio di essere felici, ma comprendiamo che la vera felicità si trova nel beneficio degli altri. Abbiamo scoperto una fonte inesauribile di felicità nella nostra mente: il nostro amore per gli altri. Le condizioni esterne difficili non ci deprimono e le condizioni piacevoli non ci eccitano troppo, perché siamo in grado di trasformarci e godere di entrambi. Piuttosto che concentrarci sulla raccolta di buone condizioni esterne, il nostro desiderio di felicità è incanalato in una determinazione a raggiungere l'illuminazione, che riconosciamo come l'unico mezzo per raggiungere la pura felicità. Sebbene desideriamo ardentemente godere della beatitudine suprema della piena illuminazione, lo facciamo esclusivamente per il bene degli altri, perché raggiungere l'illuminazione è semplicemente il mezzo per soddisfare il nostro vero desiderio, che è quello di concedere la stessa felicità a tutti gli esseri viventi. Quando diventiamo un Buddha la nostra felicità irradia eternamente

come compassione, nutrendo tutti gli esseri viventi e attirandoli gradualmente nello stesso stato.

In breve, l'egocentrismo è una mente assolutamente inutile e inutile. Possiamo essere molto intelligenti, ma se ci preoccupiamo solo del nostro benessere non potremo mai soddisfare il nostro desiderio fondamentale di trovare la felicità. In realtà, l'egocentrismo ci rende stupidi. Ci fa sperimentare l'infelicità in questa vita, ci porta a compiere innumerevoli azioni negative che causano sofferenza nelle vite future, ci lega al samsara e blocca il cammino verso l'illuminazione. Amare gli altri ha gli effetti opposti. Se amiamo solo gli altri saremo felici in questa vita, compiremo molte azioni virtuose che porteranno alla felicità nelle vite future, diventeremo liberi dalle illusioni che ci tengono nel samsara, e svilupperemo rapidamente tutte le qualità necessarie per raggiungere la piena illuminazione.

COME SMETTERE DI SVILUPPARE L'AUTO-GRATIFICAZIONE

Se abbiamo realizzato la vacuità, la semplice assenza di cose che normalmente vediamo – di cui c'è una spiegazione dettagliata nel capitolo *Bodhicitta Ultima* – dovremmo pensare dal nostro cuore: "L'oggetto del mio egoismo è solo il mio sé che vedo normalmente, che in realtà non esiste. Quindi, devo smettere di sviluppare l'egocentrismo perché il suo oggetto – il mio sé che normalmente vedo – non esiste. Poi meditiamo su questa determinazione ancora e ancora. Per meditazione non permettiamo a noi stessi di amare noi stessi che normalmente vediamo ricordando che non esiste. Attraverso lo sforzo continuo di praticare questo metodo speciale, che è un'istruzione orale, possiamo facilmente smettere di sviluppare l'egoismo.

Tuttavia, come ho detto in precedenza, in generale abbandonare l'auto-gratificazione non è facile, quindi ora segue una spiegazione dettagliata di come smettere di sviluppare l'egoismo. Dal nostro cuore ripetiamo mentalmente ancora e ancora le istruzioni spiegate sopra sui difetti dell'egoismo e sui benefici di amare gli altri. Avendo una profonda familiarità con la contemplazione del significato di queste istruzioni, prendiamo una forte determinazione a non permetterci di pensare e credere di essere più importanti degli altri. Poi meditiamo su questa determinazione. Dovremmo praticare questa contemplazione e meditazione continuamente. Tra una sessione di meditazione e l'altra dovremmo sforzarci di mettere in pratica la nostra determinazione.

Dopo aver preso la decisione di superare la nostra egoismo, il passo successivo è riconoscerlo nel momento in cui sorge nella nostra mente. Per fare questo abbiamo bisogno di esaminare la nostra mente durante il giorno e la notte. Ciò significa che dovremmo praticare come Geshe Ben Gungyal e osservare la nostra mente in tutto ciò che pensiamo e crediamo. Di solito teniamo d'occhio ciò che fanno le altre persone, ma

sarebbe molto meglio se tenessimo sempre d'occhio ciò che la nostra mente pensa e crede. Ogni volta che lavoriamo, parliamo, ci rilassiamo o studiamo il Dharma, una parte della nostra mente dovrebbe sempre guardare per controllare quali pensieri stanno sorgendo nella nostra mente. Non appena sta per sorgere un'illusione di egoismo, dovremmo cercare di fermarla immediatamente. Se prendiamo un'illusione nelle sue fasi iniziali, è abbastanza facile fermarsi, ma se le permettiamo di svilupparsi pienamente diventa molto difficile da controllare.

Una delle nostre illusioni più distruttive è l'egoismo. La ragione per cui sviluppiamo naturalmente l'auto-gratificazione è che non abbiamo mai applicato uno sforzo nell'imparare per fermare lo sviluppo iniziale dell'egoismo. Se catturiamo la nostra mente non appena inizia a concentrarsi sull'oggetto del nostro egoismo, sul nostro sé intrinsecamente esistente o io, è abbastanza facile impedire che sorga l'auto-gratificazione e incanalare i nostri pensieri in una direzione più costruttiva. Tutto ciò che dobbiamo fare è dire a noi stessi: "Questo è un modo di pensare inappropriato e presto darà origine all'egoismo, che ha molti difetti". Tuttavia, se non riusciamo a cogliere presto il nostro egocentrismo e gli permettiamo di crescere, diventerà presto estremamente potente e molto difficile da superare. Lo stesso vale per tutte le altre illusioni. Se diventiamo consapevoli di una linea di pensiero illusoria all'inizio, possiamo facilmente evitarla, ma, se permettiamo che continui, prenderà slancio fino a diventare quasi impossibile fermarla.

Ci sono tre livelli di abbandono delle delusioni. Il primo è riconoscere una particolare illusione mentre sta per sorgere e, ricordando i suoi svantaggi, impedirle di manifestarsi. Finché teniamo d'occhio la nostra mente, questo è abbastanza semplice, ed è qualcosa che dovremmo cercare di praticare tutto il tempo, qualunque cosa stiamo facendo. In particolare, non appena notiamo che la nostra mente sta diventando tesa o infelice, dovremmo essere particolarmente vigili, perché tale mente è un terreno fertile perfetto per le delusioni. Per questo motivo, *in Training the Mind in Seven Points* Geshe Chekhawa dice: "Affidati sempre solo a una mente felice".

Il secondo livello di abbandono delle nostre illusioni è quello di sottometterle applicando i loro specifici avversari. Ad esempio, per sottomettere il nostro attaccamento, possiamo meditare sui difetti del samsara e sostituire il nostro attaccamento con la mente opposta della rinuncia. Meditando sul sentiero verso l'illuminazione in modo regolare e sistematico, non solo impediamo che sorgano modelli illusi di pensiero e sentimento, ma li sostituiamo anche con modelli virtuosi forti e stabili, basati sulla saggezza piuttosto che sull'ignoranza. In questo modo, possiamo prevenire la maggior parte delle delusioni in primo luogo. Ad esempio, attraverso una profonda familiarità con l'idea che gli altri siano più importanti di noi stessi, raramente sorgerà l'auto-gradimento.

Il terzo livello di abbandono delle nostre illusioni è quello di abbandonarle completamente, insieme ai loro semi, ottenendo una realizzazione diretta della vacuità. In questo modo distruggiamo l'auto-attaccamento, che è la radice di tutte le illusioni.

Nella pratica di equiparare se stessi e gli altri che è stata spiegata in precedenza, pensiamo: "Proprio come la mia felicità è importante, così lo è anche la felicità di tutti gli altri"; E in questo modo condividiamo il nostro sentimento di amore. Poiché questo fa appello al nostro senso di equità e non sfida direttamente la nostra mente egoistica, è più facile da accettare e praticare. Possiamo anche riflettere sul fatto che, non importa quanto possiamo soffrire, siamo solo una singola persona mentre gli altri esseri viventi sono innumerevoli, quindi è ovviamente importante per loro sperimentare pace e felicità. Anche se consideriamo preziose le nostre dita e i nostri pollici, saremmo pronti a sacrificarne uno per salvare gli altri nove, mentre sacrificarne nove per salvarne uno sarebbe assurdo. Allo stesso modo, nove persone sono più importanti di una, quindi naturalmente innumerevoli esseri viventi sono più importanti di un solo sé. Ne consegue che è logico amare gli altri almeno quanto amiamo noi stessi.

Avendo acquisito una certa familiarità con la pratica di equalizzare se stessi e gli altri, siamo pronti a confrontarci più direttamente con la mente egoistica. Poiché l'egocentrismo ha così tanti difetti, dovremmo incoraggiare noi stessi ad affrontarlo e superarlo nel momento in cui sorge nella nostra mente. Tenendo d'occhio la nostra mente tutto il tempo, possiamo allenarci a riconoscere l'auto-pulizia nel momento in cui si presenta e quindi ricordare immediatamente i suoi svantaggi. Geshe Chekhawa ci consiglia di "raccolgere tutte le colpe in una", con il che intende dire che dovremmo incolpare l'egocentrismo per tutti i nostri problemi e sofferenze. Normalmente quando le cose vanno male incolpiamo gli altri, ma la vera causa dei nostri problemi è la nostra mente egoistica. Una volta che abbiamo identificato correttamente l'egoismo, dovremmo considerarlo come il nostro peggior nemico e incolparlo di tutte le nostre sofferenze. Sebbene sia bene essere tolleranti verso gli altri e perdonare le loro debolezze, non dovremmo mai tollerare la nostra egocentrismo, perché più siamo indulgenti con esso, più ci danneggerà. È molto meglio essere assolutamente spietati e incolparlo di tutto ciò che va storto. Se vogliamo essere arrabbiati con qualcosa, dovremmo essere arrabbiati con il "demone" del nostro egoismo. In realtà, la rabbia diretta contro l'egoismo non è vera rabbia, perché si basa sulla saggezza piuttosto che sull'ignoranza e funziona per rendere la nostra mente pura e pacifica.

Per praticare in questo modo, dobbiamo essere molto abili. Se, come risultato della colpa della nostra egocentrismo per tutti i nostri problemi, ci sentiamo colpevoli e inadeguati, ciò indica che non abbiamo fatto una chiara distinzione tra incolpare la nostra auto-graziosità e incolpare noi stessi. Anche se è vero che l'egocentrismo è la causa di tutti i nostri problemi, ciò non significa che siamo noi stessi da biasimare.

Ancora una volta, dobbiamo imparare a distinguere tra noi stessi e le nostre illusioni. Se veniamo attaccati non è colpa nostra, ma colpa del nostro egoismo. Come? Perché è l'effetto karmico di un'azione non virtuosa che abbiamo compiuto in una vita precedente sotto l'influenza dell'egoismo. Inoltre, il nostro aggressore ci danneggia solo a causa della sua egoismo, e incolparlo non aiuterà, perché ci renderà solo amareggiati. Tuttavia, se diamo tutta la colpa alla nostra mente egoistica e decidiamo di distruggerla, non solo rimarremo indisturbati, ma mineremo anche le basi di tutte le nostre sofferenze future.

Questo insegnamento sul riconoscere i difetti del nostro egoismo e successivamente sviluppare il desiderio di superarlo non è facile da mettere in pratica, e quindi dobbiamo essere pazienti. Una pratica adatta a una persona non è necessariamente adatta a qualcun altro, e una pratica appropriata per una persona alla volta non è necessariamente appropriata per quella stessa persona in un altro momento. Buddha non si aspettava che mettessimo subito in pratica tutti i suoi insegnamenti; Sono destinati a una grande varietà di praticanti di diversi livelli e disposizioni. Ci sono anche alcune istruzioni che non possono essere praticate mentre stiamo enfatizzando altre pratiche, così come non è appropriato bere tè e caffè insieme allo stesso tempo. Le istruzioni del Dharma sono come la medicina e devono essere somministrate abilmente, tenendo conto della natura dell'individuo e dei suoi bisogni particolari. Ad esempio, per incoraggiarci a sviluppare la rinuncia, il desiderio di ottenere la liberazione dal samsara, Buddha ha dato ampi insegnamenti su come la vita ordinaria sia nella natura della sofferenza – ma non tutti possono applicare questi insegnamenti immediatamente. Per alcune persone, meditare sulla sofferenza li fa solo scoraggiare. Invece di sviluppare una mente gioiosa di rinuncia, si deprimono e basta. Per queste persone è meglio per il momento non meditare sulla sofferenza, ma tornare ad essa più tardi, quando le loro menti sono più forti e la loro saggezza più chiara.

Se pratichiamo insegnamenti avanzati e scopriamo che il nostro orgoglio o la nostra confusione aumentano, ciò indica che non siamo ancora pronti per tali insegnamenti e dovremmo prima enfatizzare la costruzione di una solida base di pratiche di base. Se qualsiasi meditazione o pratica non sta avendo un buon effetto sulla nostra mente, ci sta rendendo infelici o sta aumentando le nostre delusioni, questo è un chiaro segno che stiamo praticando in modo errato. Piuttosto che spingere ostinatamente la pratica, potrebbe essere meglio metterla da parte per il momento e chiedere consiglio ai praticanti senior. Possiamo tornare a quella pratica una volta capito dove stiamo sbagliando e qual è il modo corretto di praticare. Ciò che non dovremmo mai fare, tuttavia, è rifiutare qualsiasi istruzione di Dharma pensando: "Non lo praticherò mai".

Quando andiamo a fare shopping, non ci sentiamo spinti a comprare tutto nel negozio, ma è utile ricordare cosa offre il negozio in modo da poter tornare più tardi

quando abbiamo bisogno di qualcosa. Allo stesso modo, quando ascoltiamo gli insegnamenti del Dharma, potremmo non essere immediatamente in grado di praticare tutto ciò che ascoltiamo, ma è comunque importante ricordare tutto in modo da poter costruire una comprensione completa del Dharma. Più tardi, quando siamo pronti, possiamo mettere in pratica le istruzioni che abbiamo sentito. Uno dei grandi vantaggi delle istruzioni del Lamrim – le fasi del sentiero verso l'illuminazione – è che ci dà una struttura, o magazzino, all'interno del quale possiamo conservare tutti gli insegnamenti di Dharma che abbiamo ascoltato.

Se ricordiamo solo quegli insegnamenti che siamo immediatamente in grado di applicare nella nostra situazione attuale, quando le nostre circostanze cambieranno non avremo nulla su cui contare. Tuttavia, se riusciamo a ricordare tutti gli insegnamenti che abbiamo ricevuto, avremo a nostra disposizione una vasta gamma di istruzioni che possiamo applicare al momento opportuno. Una pratica che può sembrare oscura e di scarso significato per noi ora può in seguito diventare una parte essenziale della nostra pratica spirituale. Ciò che è importante è procedere con cautela e al nostro ritmo, altrimenti potremmo sentirci confusi o scoraggiati e potremmo persino finire per rifiutare del tutto il Dharma.

Non c'è pratica spirituale più grande che riconoscere l'auto-gratificazione ogni volta che si presenta e poi incolparla per tutti i nostri problemi. Non importa quanto tempo dedichiamo a questo; Anche se ci vogliono anni o tutta la nostra vita, dobbiamo continuare fino a quando la nostra auto-gratificazione non sarà completamente distrutta. Non dovremmo avere fretta di vedere i risultati, ma invece praticare con pazienza e sincerità. Aspettarsi risultati rapidi si basa di per sé sull'auto-gratificazione ed è una ricetta per la delusione. Se pratichiamo con gioia e fermezza, mentre allo stesso tempo purifichiamo la negatività, accumuliamo meriti e riceviamo benedizioni, riusciremo sicuramente a ridurre e infine abbandonare il nostro egoismo.

Anche quando la nostra meditazione non sta andando bene, possiamo praticare la consapevolezza e la vigilanza nella nostra vita quotidiana e smettere di auto-gratificarsi non appena si presenta. Questa è una pratica semplice ma ha grandi risultati. Se ci alleniamo continuamente, i nostri problemi scompariranno e saremo naturalmente felici tutto il tempo. Ci sono persone che sono riuscite ad abbandonare completamente la loro auto-volontà e che ora amano solo gli altri. Di conseguenza, tutti i loro problemi sono scomparsi e le loro menti sono sempre piene di gioia. Ti garantisco che meno ti prendi cura di te stesso e più ti prendi cura degli altri, più felice diventerai.

Dovremmo mantenere una forte determinazione nel nostro cuore ad abbandonare la nostra mente egoistica. Se applichiamo uno sforzo simile a un'armatura in questa determinazione giorno dopo giorno, anno dopo anno, la nostra egocentrismo diminuirà gradualmente e alla fine cesserà del tutto. I primi Kadampa Geshe dicevano spesso che

per condurre una vita virtuosa tutto ciò che dobbiamo fare è danneggiare le nostre illusioni il più possibile e beneficiare gli altri il più possibile. Comprendendo questo, dovremmo condurre una guerra continua contro il nostro nemico interiore dell'egocentrismo e sforzarci invece di amare e beneficiare gli altri.

Per distruggere completamente la nostra auto-cultura, dobbiamo fare affidamento sulla pratica dello scambio di noi stessi con gli altri, in cui non afferriamo più la nostra felicità, ma sentiamo invece che tutti gli esseri viventi, e i loro bisogni e desideri, sono di suprema importanza. La nostra unica preoccupazione è per il benessere degli altri.

Sebbene qualcuno che si è completamente scambiato con gli altri non abbia egoismo, ciò non significa che non si prenda cura di se stesso. Si prende cura di se stesso, ma per il bene degli altri. Egli si considera come un servitore di tutti gli esseri viventi e come appartenente ad essi; Ma anche i servi hanno bisogno di mangiare e riposare se vogliono essere efficaci. Sarebbe generalmente molto sciocco, per esempio, se dovessimo dare via tutto ciò che possediamo, lasciandoci senza nulla per vivere o per sostenere la nostra pratica spirituale. Poiché il nostro vero desiderio è quello di beneficiare tutti gli esseri viventi, e l'unico modo in cui possiamo farlo è diventare un Buddha, dobbiamo proteggere la nostra pratica spirituale organizzando la nostra vita in modo da essere in grado di praticare nel modo più efficace. Inoltre, quando aiutiamo gli altri, dovremmo anche assicurarci che aiutando una persona non stiamo minando la nostra capacità di aiutare molte persone. Anche se nei nostri cuori daremmo volentieri tutto ciò che abbiamo per aiutare una persona, praticamente abbiamo bisogno di gestire il nostro tempo e le nostre risorse in modo da poter essere di massimo beneficio per tutti gli esseri viventi.

La pratica di scambiare sé con gli altri appartiene allo speciale lignaggio di saggezza che è venuto da Buddha Shakyamuni attraverso Manjushri e Shantideva fino ad Atisha e Je Tsongkhapa. La bodhicitta che si sviluppa attraverso questo metodo è più profonda e potente della bodhicitta sviluppata attraverso altri metodi. Sebbene chiunque abbia un interesse per lo sviluppo spirituale possa ridurre la propria auto-gratificazione e imparare ad amare gli altri, una completa realizzazione dello scambio di sé con gli altri è un risultato molto profondo. Per trasformare la nostra mente in modo così radicale, abbiamo bisogno di una profonda fede in questa pratica, di un'abbondanza di meriti e di potenti benedizioni da parte di una Guida Spirituale che ha esperienza personale di questi insegnamenti. Con tutte queste condizioni favorevoli, la pratica di scambiarsi con gli altri non è difficile.

Potremmo chiederci perché sia necessario amare gli altri più di noi stessi. Piuttosto che mirare a realizzazioni spirituali così elevate, non sarebbe meglio enfatizzare l'aiuto alle persone in modo pratico in questo momento? Senza compassione e saggezza non sappiamo se aiutare le persone in modo pratico possa beneficiarle o danneggiarle.

Dovremmo sapere che la felicità o la pace della mente che deriva dai piaceri mondani non è vera felicità, ma è solo un cambiamento della sofferenza o una riduzione della sofferenza precedente. Le persone hanno bisogno della felicità e della pace della mente che deriva dalla saggezza. La saggezza che realizza il significato delle istruzioni sullo scambio di sé con gli altri porterà felicità pura ed eterna.

Il motivo per cui abbiamo bisogno di allenare la nostra mente nello scambio di sé con gli altri è perché la nostra auto-gratuità interferisce sia con la nostra intenzione che con la nostra capacità di beneficiare gli altri. Con l'egocentrismo non abbiamo un amore imparziale e universale per tutti gli esseri viventi, e finché il nostro desiderio di aiutarli è mescolato con l'egocentrismo, non possiamo mai essere sicuri che le nostre azioni li avvantaggeranno effettivamente. Anche se possiamo sinceramente voler aiutare alcune persone, come la nostra famiglia, i nostri amici o coloro che ne hanno bisogno, di solito ci aspettiamo qualcosa in cambio, e siamo feriti e delusi se questo non arriva. Poiché il nostro desiderio di trarre beneficio è mescolato a preoccupazioni egoistiche, il nostro aiuto arriva quasi sempre con le corde dell'aspettativa o della ricompensa personale. Poiché la nostra intenzione è impura, la nostra capacità di aiutare manca di potere e rimane limitata.

Se, pur non facendo alcuno sforzo per eliminare la nostra egocentrismo, affermiamo di lavorare per il beneficio di tutti, la nostra pretesa proviene dalla nostra bocca e non dal nostro cuore e dalla nostra saggezza. Naturalmente dovremmo aiutare gli altri praticamente ogni volta che possiamo, ma dovremmo sempre ricordare che la nostra intenzione principale è quella di sviluppare la nostra mente. Allenandoci nello scambio di noi stessi con gli altri sperimenteremo finalmente la felicità ultima della Buddità e possederemo il potere completo di beneficiare tutti gli esseri viventi. Solo allora saremo in grado di dire: "Sono un benefattore di tutti gli esseri viventi". In questo modo, il nostro addestramento allo scambio di sé con gli altri realizza sia il nostro scopo che quello degli altri.

Il nostro compito più importante in questo momento è quello di allenare la nostra mente, e in particolare di rafforzare la nostra intenzione di essere al servizio degli altri. Nella sua *lettera amichevole* Nagarjuna dice che, sebbene ora potremmo non avere la capacità di aiutare gli altri, se teniamo sempre a mente l'intenzione di farlo, la nostra capacità di aiutarli aumenterà gradualmente. Questo perché più amiamo gli altri, più il nostro merito, la nostra saggezza e la nostra capacità di beneficiarli effettivamente aumenteranno, e le opportunità di aiutare in modi pratici si presenteranno naturalmente.

COME È POSSIBILE SCAMBIARSI CON GLI ALTRI?

Scambiare noi stessi con gli altri non significa che diventiamo l'altra persona – significa che scambiamo l'oggetto del nostro amore da noi stessi agli altri. Per capire come questo sia possibile, dovremmo capire che l'oggetto della nostra mente egoistica è in continua evoluzione. Quando siamo giovani l'oggetto della nostra auto-graziosità è una ragazza o un ragazzo, ma in seguito cambia in un adolescente, poi in una persona di mezza età e infine in una persona anziana. Al momento, possiamo amare noi stessi come un particolare essere umano chiamato Maria o Giovanni, ma dopo la morte l'oggetto della nostra cura cambierà completamente. In questo modo, l'oggetto della nostra cura cambia continuamente, sia durante questa vita che da una vita all'altra. Poiché la nostra cura cambia naturalmente da un oggetto all'altro, è sicuramente possibile attraverso l'allenamento nella meditazione per noi cambiare l'oggetto del nostro amare da noi stessi agli altri.

A causa della nostra ignoranza ci aggrappiamo al nostro corpo molto fortemente, pensando: "Questo è il mio corpo". Identificandoci con questo corpo come "mio", lo amiamo e lo amiamo teneramente, sentendolo come il nostro bene più prezioso. In realtà, però, il nostro corpo appartiene agli altri; Non l'abbiamo portata con noi dalla nostra vita precedente, ma l'abbiamo ricevuta dai nostri genitori di questa vita. Al momento del concepimento la nostra coscienza è entrata nell'unione dello sperma di nostro padre e dell'ovulo di nostra madre, che gradualmente si è sviluppato nel nostro corpo attuale. La nostra mente allora si identificò con questo corpo e cominciammo ad amarlo. Come dice Shantideva nella *Guida allo stile di vita del Bodhisattva*, il nostro corpo non è veramente nostro, ma appartiene agli altri; è stato prodotto da altri, e dopo la nostra morte sarà eliminato da altri. Se contempliamo attentamente questo, ci renderemo conto che stiamo già amando un oggetto che in realtà appartiene ad altri, quindi perché non possiamo amare altri esseri viventi? Inoltre, mentre amare il nostro corpo porta solo alla rinascita all'interno del samsara, amare gli altri è una causa per raggiungere il nirvana della piena illuminazione, lo stato al di là del dolore.

"Sé" e "altro" sono termini relativi, un po' come "questa montagna" e "quella montagna", ma non come "asino" e "cavallo". Quando guardiamo un cavallo, non possiamo dire che è un asino, e allo stesso modo non possiamo dire che un asino è un cavallo. Tuttavia, se scaliamo una montagna a est, la chiamiamo "questa montagna" e chiamiamo la montagna a ovest "quella montagna"; Ma se saliamo giù dalla montagna orientale e su per la montagna occidentale, allora ci riferiamo alla montagna occidentale come "questa montagna" e alla montagna orientale come "quella montagna". "Questo" e "quello" dipendono quindi dal nostro punto di riferimento. Questo vale anche per sé e per gli altri. Scendendo dalla montagna di sé, è possibile salire la montagna degli altri, e quindi amare gli altri tanto quanto attualmente amiamo noi stessi. Possiamo farlo

riconoscendo che, dal punto di vista di un'altra persona, è lui o lei che è sé mentre siamo noi che siamo altri.

Coloro che sono esperti nel Mantra Segreto, o Tantra, hanno una profonda esperienza di scambio di sé con gli altri. Nella pratica tantrica dell'auto-generazione, scambiamo il nostro sé presente con quello di un Buddha tantrico. Supponiamo che ci sia una praticante Vajrayogini chiamata Sarah. Ogni volta che non è impegnata nella pratica tantrica, il suo corpo ordinario le appare e lei si identifica con esso e lo ama. Quando si concentra profondamente sulla meditazione di auto-generazione, tuttavia, il senso di essere Sarah e di avere il corpo di Sarah scompare completamente. Invece di identificarsi con il corpo di Sarah, il praticante si identifica con il corpo divino di Buddha Vajrayogini e sviluppa il pensiero: "Io sono Vajrayogini". Il praticante ha ora completamente cambiato l'oggetto della cura dal corpo impuro di un essere ordinario al corpo incontaminato di un essere illuminato, Buddha Vajrayogini. Attraverso l'allenamento nella meditazione, il praticante sviluppa una profonda familiarità con il corpo della Divinità e arriva a identificarsi completamente con esso. Poiché il corpo di Vajrayogini è un corpo puro, identificarsi con esso e amarlo è una causa di illuminazione. Da questo possiamo vedere che è sicuramente possibile cambiare la nostra base di identificazione – dipende solo dalla nostra motivazione e dalla nostra familiarità. Una spiegazione dettagliata della pratica tantrica può essere trovata nei libri *Modern Buddhism*, *The New Guide to Dakini Land* e *Tantric Grounds and Paths*.

LA PRATICA EFFETTIVA DI SCAMBIARE SÉ CON GLI ALTRI

Pensiamo:

Ho lavorato per il mio scopo da tempo senza inizio, cercando di trovare la felicità per me stesso ed evitare la sofferenza, ma cosa devo mostrare per tutti i miei sforzi? Sto ancora soffrendo. Ho ancora una mente incontrollata. Provo ancora delusione dopo delusione. Sono ancora nel samsara. Questa è la colpa della mia egoismo. È il mio peggior nemico e un terribile veleno che danneggia me stesso e gli altri.

Amare gli altri, tuttavia, è la base di ogni felicità e bontà. Coloro che ora sono Buddha videro l'inutilità di lavorare per i propri scopi e decisero invece di lavorare per gli altri. Di conseguenza, divennero esseri puri, liberi da tutti i problemi del samsara, e raggiunsero la felicità duratura della piena illuminazione. Devo invertire il mio ordinario atteggiamento infantile: d'ora in poi smetterò di prendermi cura di me stesso e amerò solo gli altri.

Con una comprensione dei grandi svantaggi di amare noi stessi e i grandi vantaggi di amare tutti gli esseri viventi, come spiegato sopra, e ricordando che abbiamo preso la

decisione di abbandonare la nostra auto-gratività e amare sempre tutti gli esseri viventi senza eccezioni, pensiamo dal profondo del nostro cuore:

Devo rinunciare ad amare me stesso e invece amare tutti gli altri esseri viventi senza eccezioni.

Poi meditiamo su questa determinazione. Dovremmo continuamente praticare questa meditazione fino a quando non crediamo spontaneamente che la felicità e la libertà di ogni altro essere vivente sono molto più importanti della nostra. Questa convinzione è la realizzazione dello scambio di sé con gli altri e darà origine a un profondo sentimento di amore per tutti gli esseri viventi. Meditiamo su questa sensazione il più a lungo possibile.

Cerchiamo di portare questa sensazione con noi durante la pausa di meditazione. Chiunque incontriamo, pensiamo: "Questa persona è importante. La loro felicità e libertà sono importanti". Ogni volta che l'egoismo comincia a sorgere nella nostra mente, pensiamo: "L'auto-gratificazione è veleno; Non lo permetterò nella mia mente". In questo modo possiamo cambiare il nostro oggetto di amare da noi stessi a tutti gli esseri viventi. Quando abbiamo sviluppato un amore spontaneo per tutti gli esseri viventi, abbiamo ottenuto la realizzazione dello scambio di noi stessi con gli altri.

Se i nostri desideri non vengono soddisfatti e iniziamo a sentirci infelici, dovremmo immediatamente ricordare che la colpa non è dell'altra persona o della situazione, ma della nostra mente egoistica, che istintivamente senti: "I miei desideri sono di fondamentale importanza". Rimanere continuamente consapevoli dei pericoli della nostra auto-amazione rafforzerà la nostra determinazione ad abbandonarla e, invece di sentirci dispiaciuti per noi stessi quando abbiamo problemi, possiamo usare la nostra sofferenza per ricordarci della sofferenza di innumerevoli esseri madri e sviluppare amore e compassione per loro.

In *Guida allo stile di vita del Bodhisattva*, Shantideva spiega un metodo speciale per migliorare la nostra esperienza di scambio con gli altri. Nella meditazione immaginiamo di scambiarci di posto con un'altra persona e cerchiamo di vedere il mondo dal suo punto di vista. Normalmente sviluppiamo il pensiero "io" sulla base del nostro corpo e della nostra mente, ma ora cerchiamo di pensare "io" osservando il corpo e la mente di un'altra persona. Questa pratica ci aiuta a sviluppare una profonda empatia con le altre persone e ci mostra che hanno un sé che è anche un io, e che è altrettanto importante del nostro sé o dell'io. Grazie alla sua capacità di identificarsi con i sentimenti del suo bambino, una madre è in grado di comprendere i bisogni e i desideri di suo figlio molto meglio di altre persone. Allo stesso modo, man mano che diventiamo familiari con questa meditazione, la nostra comprensione ed empatia con le altre persone aumenterà.

Questa tecnica è particolarmente potente quando la applichiamo a qualcuno con cui abbiamo una relazione difficile, come qualcuno che non ci piace o che vediamo come nostro rivale. Immaginando di essere quella persona e vedendo la situazione dal suo punto di vista, troveremo difficile mantenere i nostri atteggiamenti illusori. Comprendendo la relatività di sé e degli altri dalla nostra esperienza e imparando a vedere il nostro "sé" come "altro", diventeremo molto più obiettivi e imparziali nei confronti del nostro sé, e la nostra sensazione di essere il centro dell'universo sarà scossa. Diventeremo più aperti al punto di vista degli altri, più tolleranti e più comprensivi; E naturalmente tratteremo gli altri con maggiore rispetto e considerazione. Maggiori dettagli su questa pratica sono forniti nel libro *Meaningful to Behold*.

In sintesi, attraverso la pratica delle istruzioni per allenare la mente, il Bodhisattva Langri Tangpa e innumerevoli altri praticanti del passato hanno raggiunto profonde realizzazioni spirituali, inclusa la completa realizzazione dello scambio di sé con gli altri. All'inizio, questi praticanti erano persone egocentriche proprio come noi, ma attraverso la costante perseveranza sono riusciti a eliminare completamente la loro auto-acultura. Se pratichiamo queste istruzioni con tutto il cuore e con pazienza, non c'è motivo per cui anche noi non dovremmo raggiungere realizzazioni simili. Non dovremmo aspettarci di distruggere immediatamente il nostro egoismo, ma attraverso la pratica paziente diventerà gradualmente sempre più debole fino a cessare del tutto.



Attraverso lo specchio degli insegnamenti del Buddha, il Dharma, possiamo vedere i nostri difetti e avere l'opportunità di rimuoverli.

Grande compassione

Avendo acquisito una certa esperienza nel prendersi cura di tutti gli esseri viventi, ora possiamo estendere e approfondire la nostra compassione, e il metodo per farlo è rivelato in questo capitolo. In generale, tutti hanno già un po' di compassione. Tutti proviamo compassione quando vediamo la nostra famiglia o i nostri amici in difficoltà, e anche gli animali provano compassione quando vedono la loro prole soffrire. La nostra compassione è il nostro seme di Buddha o la natura di Buddha, il nostro potenziale per diventare un Buddha. È perché tutti gli esseri viventi possiedono questo seme che alla fine diventeranno tutti Buddha.

Quando un cane vede i suoi cuccioli soffrire, sviluppa il desiderio di proteggerli e liberarli dal dolore, e questo desiderio compassionevole è il suo seme di Buddha. Sfortunatamente, tuttavia, gli animali non hanno la capacità di allenarsi alla compassione, e quindi il loro seme di Buddha non può maturare. Gli esseri umani, tuttavia, hanno una grande opportunità di sviluppare la loro natura di Buddha. Attraverso la meditazione possiamo estendere e approfondire la nostra compassione fino a trasformarla nella mente della compassione universale, o grande, – il sincero desiderio di liberare tutti gli esseri viventi in modo permanente dalla sofferenza. Attraverso il miglioramento di questa mente di compassione universale alla fine si trasformerà nella compassione di un Buddha, che in realtà ha il potere di liberare tutti gli esseri viventi. Pertanto, il modo per diventare un Buddha è quello di risvegliare la nostra natura compassionevole di Buddha e completare l'addestramento alla compassione universale. Solo gli esseri umani possono farlo.

La compassione è l'essenza stessa di una vita spirituale e la pratica principale di coloro che hanno dedicato la loro vita a raggiungere l'illuminazione. È la radice dei Tre Gioielli: Buddha, Dharma e Sangha. È la radice del Buddha perché tutti i Buddha nascono dalla compassione. È la radice del Dharma perché i Buddha danno insegnamenti di Dharma motivati esclusivamente dalla compassione per gli altri. È la radice del Sangha perché è ascoltando e praticando gli insegnamenti del Dharma dati per compassione che diventiamo Sangha, o esseri superiori.

COS'È LA COMPASSIONE?

Cos'è esattamente la compassione? La compassione è una mente motivata dal prendersi cura di altri esseri viventi e desidera liberarli dalla loro sofferenza. A volte per intenzione egoistica possiamo desiderare che un'altra persona sia libera dalla sua sofferenza; Questo è abbastanza comune nelle relazioni che si basano principalmente

sull'attaccamento. Se il nostro amico è malato o depresso, ad esempio, potremmo desiderare che si riprenda rapidamente in modo da poter godere di nuovo della sua compagnia, ma questo desiderio è fondamentalmente egocentrico e non è vera compassione. La vera compassione si basa necessariamente sulla cura degli altri.

Sebbene abbiamo già un certo grado di compassione, al momento è molto parziale e limitata. Quando la nostra famiglia e i nostri amici stanno soffrendo, sviluppiamo facilmente compassione per loro, ma troviamo molto più difficile provare simpatia per le persone che troviamo sgradevoli o per gli estranei. Inoltre, proviamo compassione per coloro che stanno vivendo un dolore manifesto, ma non per coloro che godono di buone condizioni, e soprattutto non per coloro che sono impegnati in azioni dannose. Se vogliamo veramente realizzare il nostro potenziale raggiungendo la piena illuminazione, dobbiamo aumentare la portata della nostra compassione fino ad abbracciare tutti gli esseri viventi senza eccezioni, proprio come una madre amorevole prova compassione per tutti i suoi figli, indipendentemente dal fatto che si comportino bene o male. A differenza della nostra compassione attuale e limitata, che già sorge naturalmente di tanto in tanto, la compassione universale deve prima essere coltivata attraverso l'allenamento per un lungo periodo di tempo.

COME SVILUPPARE LA COMPASSIONE

Ci sono due fasi essenziali per coltivare la compassione. Prima dobbiamo amare gli altri, e poi, sulla base della cura degli altri, dobbiamo contemplare la loro sofferenza. Attraverso questo svilupperemo naturalmente compassione per loro. Normalmente, quando vediamo il nostro nemico soffrire, non sviluppiamo compassione perché non lo amiamo. Questo è l'opposto del modo in cui reagiamo quando vediamo il nostro amico soffrire. Questo perché lo amiamo. Amare gli altri è la base per sviluppare la compassione. Il modo per sviluppare e migliorare la nostra mente di amare l'amore è già stato spiegato. Ora dobbiamo contemplare come ogni essere samsarico sta sperimentando la sofferenza.

Per cominciare, possiamo pensare a coloro che stanno soffrendo un intenso dolore manifesto in questo momento. Ci sono così tante persone che soffrono di terribili sofferenze mentali e fisiche a causa di malattie come il cancro, l'AIDS e il morbo di Parkinson. Quante persone hanno perso un figlio o un amico amato a causa del flagello del cancro, vedendolo diventare sempre più debole, sapendo che è difficile da curare? Ogni giorno, migliaia di persone sperimentano l'agonia di morire per malattie o incidenti. Senza scelta sono separati per sempre da tutti coloro che amano, e coloro che si lasciano alle spalle spesso sperimentano dolore e solitudine inconsolabili. Immagina

una donna anziana che perde il marito e il compagno di una vita, che torna tristemente a casa dopo il funerale in una casa vuota per vivere il resto dei suoi giorni da sola.

In tutto il mondo possiamo vedere come milioni di persone stanno soffrendo per gli orrori della guerra e della pulizia etnica, dai bombardamenti, dalle mine antiuomo e dai massacri. Supponiamo che sia stato tuo figlio a giocare nei campi e ha perso un arto, o addirittura la sua stessa vita, calpestando una mina? Centinaia di migliaia di rifugiati in tutto il mondo vivono in squallidi campi, sperando un giorno di tornare alle loro case in rovina, molti di loro aspettano di ricongiungersi con i loro cari, ogni giorno senza sapere se sono vivi o morti.

Ogni anno disastri naturali come inondazioni, terremoti e uragani devastano intere comunità e lasciano le persone senza casa e affamate. Pochi secondi di un terremoto possono uccidere migliaia di persone, distruggere le loro case e seppellire tutto sotto tonnellate di macerie. Pensate a come ci sentiremmo se questo dovesse accadere a noi. La carestia e la siccità sono endemiche in molti paesi del mondo. Così tante persone vivono con una dieta di sussistenza, a malapena racimolando un magro pasto al giorno, mentre altri che sono meno fortunati soccombono e muoiono di fame. Immagina il tormento di guardare i tuoi cari sprecarsi lentamente, sapendo che non c'è nulla che tu possa fare. Ogni volta che leggiamo, ascoltiamo o guardiamo le notizie, vediamo esseri viventi che soffrono terribilmente, e tutti conosciamo personalmente persone che stanno vivendo un'immensa sofferenza mentale o fisica.

Possiamo considerare in particolare la difficile situazione di innumerevoli animali che sperimentano estremi di caldo e freddo e soffrono grande fame e sete. Ogni giorno, intorno a noi, possiamo vedere la sofferenza degli animali. Gli animali in natura hanno quasi costante paura di essere preda degli altri, e in effetti molti di loro vengono mangiati vivi dai predatori. Basti pensare al terrore e al dolore che prova un topo di campo quando viene catturato e fatto a pezzi da un falco! Innumerevoli animali sono tenuti dagli esseri umani per lavoro, cibo o intrattenimento, e spesso vivono in condizioni disgustose fino a quando non vengono macellati, macellati e confezionati per il consumo umano. I fantasmi affamati e gli esseri infernali devono sperimentare sofferenze ben peggiori per periodi di tempo inconcepibilmente lunghi.

Dobbiamo anche ricordare che anche coloro che attualmente non stanno vivendo un dolore manifesto sperimentano ancora altre forme di sofferenza. Tutti nel samsara sperimentano la sofferenza di non soddisfare i loro desideri. Così tante persone hanno difficoltà a soddisfare anche i modesti desideri di un riparo, di cibo o di compagnia adeguati; E, anche se questi desideri sono soddisfatti, abbiamo di più per prendere il loro posto. Più otteniamo ciò che vogliamo, più forte diventa il nostro attaccamento; E più forte è il nostro attaccamento, più difficile è trovare soddisfazione. I desideri degli

esseri samsarici sono infiniti. Non esiste una persona comune che abbia soddisfatto tutti i suoi desideri; Solo coloro che hanno trasceso le menti egoiste possono farlo.

Tutta la sofferenza è il risultato di karma negativo. Se sviluppiamo compassione per coloro che stanno sperimentando gli effetti delle loro precedenti azioni negative, perché non possiamo sviluppare compassione anche per coloro che stanno creando la causa per sperimentare la sofferenza in futuro? A lungo termine un torturatore si trova in una posizione peggiore della sua vittima, perché la sua sofferenza è solo all'inizio. Se la vittima può accettare il suo dolore senza sviluppare odio, esaurirà quel particolare karma negativo e non ne creerà più; E così la sua sofferenza ha una fine in vista. Il torturatore, d'altra parte, dovrà prima sopportare molti eoni all'inferno, e poi, quando rinascerà di nuovo come essere umano, dovrà provare un dolore simile a quello che ha inflitto alla vittima. Per questo motivo è del tutto appropriato sviluppare una forte compassione per queste persone.

Se un bambino si brucia mettendo la mano nel fuoco, questo non impedirà a sua madre di provare compassione, anche se il bambino è stato precedentemente avvertito dei pericoli del fuoco. Nessuno vuole soffrire, eppure per ignoranza gli esseri viventi creano le cause della sofferenza – azioni non virtuose – perché sono controllati dalle loro illusioni. Dovremmo quindi provare uguale compassione per tutti gli esseri viventi – per coloro che stanno creando le cause della sofferenza, tanto quanto per coloro che stanno già soffrendo le conseguenze delle loro azioni inadeguate. Non c'è un solo essere vivente che non sia un oggetto adatto alla nostra compassione.

Potremmo anche trovare difficile provare compassione per i ricchi, sani e rispettati, che non sembrano provare alcun dolore manifesto. In realtà, tuttavia, anche loro sperimentano una grande sofferenza mentale e trovano difficile mantenere una mente pacifica. Si preoccupano dei loro soldi, dei loro corpi e della loro reputazione. Come tutti gli altri esseri samsarici, soffrono di rabbia, attaccamento e ignoranza, e non hanno altra scelta che subire le sofferenze della nascita, dell'invecchiamento, della malattia e della morte incessantemente e inesorabilmente, vita dopo vita. Inoltre, la loro ricchezza e le loro buone condizioni sono completamente prive di significato se, a causa della loro ignoranza, le usano solo per creare la causa della sofferenza futura.

Se, sulla base della cura di tutti gli esseri viventi, contempliamo il fatto che sperimentano il ciclo della sofferenza fisica e del dolore mentale nella vita dopo la vita senza fine, la loro incapacità di liberarsi dalla sofferenza, la loro mancanza di libertà e come, impegnandosi in azioni negative, creano le cause della sofferenza futura, svilupperemo profonda compassione per loro. Dobbiamo entrare in empatia con loro e sentire il loro dolore con la stessa intensità con cui sentiamo il nostro. Infine, ci concentriamo sullo sviluppo della compassione universale, il desiderio sincero di

liberare permanentemente tutti gli esseri viventi dalle sofferenze di questa vita e delle innumerevoli vite future. Contempliamo quanto segue:

Tutti gli esseri viventi soffrono perché prendono rinascite contaminate. Gli esseri umani non hanno altra scelta che sperimentare immense sofferenze umane perché hanno preso la rinascita umana, che è contaminata dal veleno interiore delle illusioni. Allo stesso modo, gli animali devono sperimentare la sofferenza animale, e i fantasmi affamati e gli esseri infernali devono sperimentare tutte le sofferenze dei loro rispettivi regni. Se gli esseri viventi dovessero sperimentare tutta questa sofferenza per una sola vita non sarebbe così male, ma il ciclo della sofferenza continua vita dopo vita, all'infinito.

Dal profondo del nostro cuore dovremmo allora capire e pensare:

Non posso sopportare la sofferenza di questi innumerevoli esseri madri. Annegando nel vasto e profondo oceano del samsara, il ciclo delle rinascite contaminate, devono sperimentare sofferenze fisiche insopportabili e dolore mentale in questa vita e in innumerevoli vite future. Devo liberare tutti gli esseri viventi in modo permanente dal ciclo della sofferenza.

Dovremmo meditare continuamente su questa determinazione, che è compassione universale, e fare grandi sforzi per raggiungere il suo scopo.

LA RICCHEZZA SUPREMA DELLA COMPASSIONE

Durante la pausa di meditazione dovremmo mantenere continuamente il nostro sentimento di compassione per tutti gli esseri viventi. Ogni volta che incontriamo qualcuno, dovremmo ricordare come stanno soffrendo e sviluppare compassione per loro. Quindi, solo vedere un essere vivente sarà come trovare un tesoro raro e prezioso. Questo perché la compassione che sperimentiamo incontrando gli altri è una suprema ricchezza interiore che è una fonte inesauribile di beneficio per noi sia in questa che nella vita futura.

Come accennato in precedenza, la ricchezza esterna non può aiutarci nelle nostre vite future, e anche in questa vita non è certo che ci porterà felicità perché è spesso causa di molta ansia e può persino mettere in pericolo la nostra vita. I ricchi hanno preoccupazioni particolari che i poveri non hanno mai; Ad esempio, spesso si preoccupano dei ladri, degli investimenti e dei tassi di interesse, e di perdere i loro soldi e il loro status sociale. Questo è un pesante fardello per loro. Mentre la maggior parte delle persone può uscire liberamente quando vuole, molte persone ricche e famose hanno bisogno di guardie del corpo e possono persino preoccuparsi di essere rapite. I ricchi hanno poca libertà o indipendenza e non possono mai rilassarsi completamente.

Più in alto siamo nel mondo, più dobbiamo cadere; È più sicuro essere più vicini al fondo.

Non importa quanto riusciamo a migliorare le nostre condizioni esterne, non possono mai portarci pura felicità né fornire una vera protezione dalla sofferenza. La vera felicità non può essere trovata in questo mondo impuro. Invece di sforzarci di ottenere ricchezza esterna, sarebbe molto meglio se cercassimo la ricchezza interiore della compassione e della saggezza, perché, a differenza della ricchezza esterna, questo non può mai ingannarci e ci porterà sicuramente la pace e la felicità che desideriamo.

Se siamo abili, gli amici possono essere come scrigni del tesoro, dai quali possiamo ottenere la preziosa ricchezza dell'amore, della compassione, della pazienza e così via. Affinché i nostri amici funzionino in questo modo, tuttavia, il nostro amore per loro deve essere libero dall'attaccamento. Se il nostro amore per i nostri amici è mescolato con un forte attaccamento, sarà condizionato al loro comportamento in modi che ci fanno piacere e, non appena fanno qualcosa che disapproviamo, la nostra simpatia per loro può trasformarsi in rabbia. In effetti, gli oggetti più comuni della nostra rabbia sono spesso i nostri amici, non i nostri nemici o estranei!

Se spesso ci arrabbiamo con i nostri amici, li trasformiamo in maras. Un mara, o demone che ostacola, è qualcuno o qualcosa che interferisce con la nostra pratica spirituale. Nessuno è un mara dalla sua parte, ma se permettiamo alle persone di stimolare in noi menti illuse come la rabbia, il forte attaccamento o l'egoismo, le trasformiamo in maras per noi. Una mara non ha bisogno di avere corna e un'espressione terrificante; Qualcuno che sembra essere un buon amico, che ci lusinga e ci conduce in attività prive di significato, può essere un ostacolo maggiore alla nostra pratica spirituale. Se i nostri amici sono tesori preziosi o maras dipende interamente da noi; Se pratichiamo sinceramente la pazienza, la compassione e l'amore, possono essere come gioielli inestimabili, ma se spesso ci arrabbiamo con loro, possono diventare maras.

Saremmo felici di trovare uno scrigno del tesoro sepolto sotto terra o di vincere una grande somma di denaro, e ci considereremmo molto fortunati. Tuttavia, se consideriamo l'inganno della ricchezza esterna e la superiorità della ricchezza interiore della virtù, quanto più fortunati dovremmo sentirci ogni volta che incontriamo un altro essere vivente, la potenziale fonte di ricchezza interiore illimitata? Per i praticanti sinceri e compassionevoli, solo vedere altri esseri viventi, parlare con loro o semplicemente pensare a loro è come trovare un tesoro sepolto. Tutti i loro incontri con altre persone servono ad aumentare la loro compassione, e anche le attività quotidiane come fare shopping o parlare con gli amici diventano cause di illuminazione.

Di tutte le menti virtuose, la compassione e la saggezza sono supreme. La compassione purifica la nostra mente, e quando la nostra mente è pura anche i suoi

oggetti diventano puri. Ci sono molti resoconti di praticanti spirituali che, sviluppando una forte compassione, purificarono le loro menti dalla negatività che da tempo ostacolava il loro progresso spirituale. Ad esempio, Asanga, un grande studioso che visse in India nel V secolo d.C., meditò in una grotta di montagna isolata per ottenere una visione di Buddha Maitreya. Dopo dodici anni non ci era ancora riuscito e, sentendosi scoraggiato, abbandonò il suo ritiro. Mentre scendeva dalla montagna si imbatté in un vecchio cane che giaceva in mezzo al sentiero. Il suo corpo era coperto di piaghe infestate da vermi e sembrava vicino alla morte. Questa vista indusse in Asanga un sentimento travolgente di compassione per tutti gli esseri viventi intrappolati nel samsara. Mentre stava faticosamente rimuovendo i vermi dal cane morente, Buddha Maitreya gli apparve improvvisamente. Maitreya spiegò che era stato con Asanga fin dall'inizio del suo ritiro, ma, a causa delle impurità nella mente di Asanga, Asanga non era stato in grado di vederlo. Era stata la straordinaria compassione di Asanga che aveva finalmente purificato le ostruzioni karmiche che gli impedivano di vedere Maitreya. In realtà il cane era sempre stato un'emanazione del Buddha Maitreya – Maitreya emanava come un cane sofferente allo scopo di suscitare la compassione di Asanga. Possiamo vedere da questo come i Buddha si manifestano in molti modi diversi per aiutare gli esseri viventi.

Chiunque muoia con una mente di pura compassione rinascerà sicuramente in una Terra Pura, dove non dovrà mai più sperimentare le sofferenze del samsara. Il desiderio principale del Bodhisattva Geshe Chekhawa era quello di rinascere all'inferno in modo da poter aiutare gli esseri che soffrivano lì. Tuttavia, mentre giaceva sul letto di morte, percepì una visione della Terra Pura e si rese conto che il suo desiderio non sarebbe stato soddisfatto. Invece di rinascere all'inferno, non aveva altra scelta che andare nella Terra Pura! Questo perché la sua compassione aveva purificato la sua mente a tal punto che, dal punto di vista della sua esperienza, oggetti impuri come i regni infernali non esistevano più – per lui tutto era puro. Tuttavia, sebbene Geshe Chekhawa abbia ripreso la rinascita in una Terra Pura, è stato in grado di aiutare gli esseri infernali attraverso le sue emanazioni.

Potremmo trovare queste storie difficili da credere, ma questo perché non comprendiamo la relazione tra la nostra mente e i suoi oggetti. Come diceva Milarepa, la nostra mente e i suoi oggetti sono in verità la stessa natura, ma a causa dell'ignoranza crediamo che siano nature diverse. Sentiamo che il mondo esiste "là fuori", indipendente dalla mente che lo percepisce, ma in realtà gli oggetti sono totalmente dipendenti dalle menti che li percepiscono. Questo mondo impuro che attualmente sperimentiamo esiste solo in relazione alla nostra mente impura. Una volta che avremo completamente purificato la nostra mente attraverso l'addestramento allo scambio di sé con gli altri, la compassione e così via, questo mondo impuro scomparirà e percepiremo

un nuovo mondo puro. La nostra sensazione che le cose esistano separatamente dalla nostra mente, con la loro natura fissa e intrinseca, deriva dalla nostra ignoranza. Quando comprendiamo la vera natura delle cose, vedremo che il nostro mondo è come un sogno, in quanto tutto esiste come una semplice apparenza alla mente. Ci renderemo conto che possiamo cambiare il nostro mondo semplicemente cambiando la nostra mente, e che, se vogliamo essere liberi dalla sofferenza, tutto ciò che dobbiamo fare è purificare la nostra mente. Dopo aver purificato la nostra mente, saremo quindi in grado di soddisfare il nostro desiderio compassionevole mostrando agli altri come fare lo stesso.

Considerando tutti questi benefici della compassione, dovremmo decidere di sfruttare ogni opportunità per svilupparla. La cosa più importante è mettere in pratica gli insegnamenti sulla compassione e la saggezza, sia per i nostri scopi che per quelli degli altri, altrimenti per noi rimarranno solo parole vuote. La natura e le funzioni della saggezza sono spiegate nella sezione sull'addestramento alla saggezza superiore nel capitolo *Oggetti significativi*.

La pura compassione è una mente che trova insopportabile la sofferenza degli altri, ma non ci rende depressi. In effetti, ci dà un'enorme energia per lavorare per gli altri e completare il percorso spirituale per il loro bene. Distrugge il nostro compiacimento e rende impossibile accontentarsi della felicità superficiale di soddisfare i nostri desideri mondani, ma al suo posto arriveremo a conoscere una profonda pace interiore che non può essere disturbata dalle mutevoli condizioni. È impossibile che forti illusioni sorgano in una mente piena di compassione. Se non sviluppiamo illusioni, le circostanze esterne da sole non hanno il potere di disturbarci; Quindi, quando la nostra mente è governata dalla compassione, è sempre in pace. Questa è l'esperienza di tutti coloro che hanno sviluppato la loro compassione oltre la compassione limitata normalmente provata per coloro a cui ci sentiamo vicini in una compassione disinteressata per tutti gli esseri viventi.

Sviluppare compassione e saggezza e aiutare i bisognosi ogni volta che è possibile, è il vero significato della vita umana. Aumentando la nostra compassione ci avviciniamo all'illuminazione e alla realizzazione dei nostri desideri più profondi. Quanto sono gentili gli esseri viventi ad agire come oggetto della nostra compassione! Quanto sono preziosi! Se non ci fossero più esseri sofferenti da aiutare, i Buddha dovrebbero emanarli per noi! Infatti, se consideriamo la storia di Maitreya e Asanga, vedremo che non abbiamo modo di sapere con certezza se coloro che stiamo attualmente cercando di aiutare non siano in realtà emanazioni del Buddha manifestate per il nostro beneficio. L'indicazione che abbiamo imparato le meditazioni sulla cura degli altri e sulla compassione è che ogni volta che incontriamo un'altra persona, anche qualcuno che ci

sta facendo del male, ci sentiamo sinceramente come se avessimo trovato un tesoro raro e prezioso.



Come il sole che dissipa le nuvole, possiamo sviluppare la saggezza che può rimuovere tutte le illusioni dalla nostra mente.

Augurare amore

In generale, ci sono tre tipi di amore: amore affettuoso, amore amorevole e amore desiderante. Ad esempio, quando una madre guarda i suoi figli, prova un grande affetto per loro e li percepisce come belli, non importa come appaiano alle altre persone. A causa del suo amore affettuoso, li sente naturalmente preziosi e importanti; Questo sentimento è amare l'amore. Poiché ha a cuore i suoi figli, desidera sinceramente che siano felici; Questo desiderio è desiderare amore. L'amore desiderante nasce dall'amore amorevole, che a sua volta nasce dall'amore affettuoso. Dobbiamo sviluppare questi tre tipi di amore verso tutti gli esseri viventi, senza eccezioni.

COME SVILUPPARE L'AMORE DESIDERANTE PER TUTTI GLI ESSERI VIVENTI

Avendo sviluppato l'esperienza di amare l'amore per tutti gli esseri viventi attraverso la pratica delle istruzioni precedenti, se contempliamo come gli esseri viventi mancano di pura felicità, svilupperemo naturalmente un sincero desiderio di condurre tutti gli esseri viventi ad uno stato di pura felicità. Questo è l'amore universale che desidera.

Cos'è la pura felicità? La felicità pura è la felicità che proviene da una mente pacifica. La felicità che deriva dai piaceri mondani come mangiare, bere, fare sesso e rilassarsi non è pura o vera felicità. Sta cambiando la sofferenza, o solo una riduzione della nostra sofferenza precedente. Attraverso l'allenamento possiamo sviluppare e mantenere la pace della mente tutto il tempo, in modo da essere felici tutto il tempo.

In *Quattrocento versi* il grande studioso Aryadeva dice:

L'esperienza della sofferenza non sarà mai cambiata dalla stessa causa,
Ma possiamo vedere che l'esperienza della felicità sarà cambiata dalla stessa
causa.

Ciò significa che, per esempio, la sofferenza causata dal fuoco non sarà mai trasformata in felicità da quel fuoco, ma possiamo vedere che la felicità causata, per esempio, dal mangiare si trasformerà in sofferenza solo attraverso il mangiare. Come possiamo capire questo? Quando mangiamo il nostro cibo preferito, ha un sapore meraviglioso, ma se dovessimo continuare piatto dopo piatto la nostra felicità si trasformerebbe presto in disagio, disgusto e infine dolore. Ciò dimostra che l'esperienza della felicità sarà trasformata in sofferenza dalla stessa causa. Dal mangiare nasce la felicità, ma anche la sofferenza della malattia. Ciò dimostra che i piaceri mondani come il mangiare non sono vere cause di felicità, e questo implica che il piacere che deriva dai piaceri mondani non è vera felicità. Il contrario, tuttavia, non accade con esperienze dolorose.

Ad esempio, colpire il dito con un martello ancora e ancora non può mai diventare piacevole, perché è una vera causa di sofferenza. Proprio come una vera causa di sofferenza non può mai dare origine alla felicità, così una vera causa di felicità non può mai dare origine al dolore. Poiché i sentimenti piacevoli derivanti dai piaceri mondani si trasformano in dolore, ne consegue che non possono essere vera felicità. L'indulgenza prolungata nel mangiare, nello sport, nel sesso o in qualsiasi altro piacere ordinario porta invariabilmente alla sofferenza. Non importa quanto duramente cerchiamo di trovare la felicità nei piaceri mondani, non ci riusciremo mai. Come accennato in precedenza, indulgere nei piaceri samsarici è come bere acqua salata; Piuttosto che saziare la nostra sete, più beviamo più abbiamo sete. Nel samsara non raggiungiamo mai un punto in cui possiamo dire: "Ora sono completamente soddisfatto; Non ho bisogno di nient'altro".

Non solo il piacere mondano non è vera felicità, ma non dura. Le persone dedicano la loro vita ad acquisire beni e posizione sociale, e costruire una casa, una famiglia e una cerchia di amici; Ma quando muoiono perdono tutto. Tutto ciò per cui hanno lavorato scompare improvvisamente ed entrano nella loro prossima vita da soli e a mani vuote. Desiderano stringere amicizie profonde e durature con gli altri, ma nel samsara questo è impossibile. Gli amanti più cari alla fine saranno fatti a pezzi, e quando si incontreranno di nuovo in una vita futura non si riconosceranno. Possiamo sentire che coloro che hanno buoni rapporti e hanno realizzato le loro ambizioni nella vita sono veramente felici, ma in realtà la loro felicità è fragile come una bolla d'acqua. L'impermanenza non risparmia niente e nessuno; Nel Samsara tutti i nostri sogni alla fine si infrangono. Come dice Buddha nei *Sutra Vinaya*:

La fine della raccolta è la dispersione.

La fine dell'ascesa sta cadendo.

La fine della riunione si sta separando.

La fine della nascita è la morte.

La natura del samsara, il ciclo della vita impura, è la sofferenza. In questa vita impura non sperimenteremo mai la pura felicità a meno che non ci impegniamo in una pura pratica spirituale. Buddha ha paragonato vivere nel samsara a sedersi sopra uno spillo – non importa quanto cerchiamo di regolare la nostra posizione, è sempre doloroso, e non importa quanto duramente cerchiamo di regolare e migliorare la nostra situazione samsarica, ci irriterà sempre e ci darà origine al dolore.

La pura felicità deriva dalla saggezza, che a sua volta deriva dalla pratica di puri insegnamenti spirituali, noti come "Dharma". Ogni pratica spirituale presentata in questo libro ci dà la capacità di sviluppare e mantenere la pace della mente. Questa pace interiore è pura felicità perché viene dalla saggezza, non dai piaceri mondani. Se

abbiamo una profonda conoscenza comprendendo i grandi benefici della pura pratica spirituale, che è saggezza, ci impegneremo sicuramente nella pura pratica spirituale. Senza questa saggezza non lo faremo mai, e così la saggezza è la fonte di tutte le pratiche spirituali pure. Senza saggezza siamo come una persona che non ha occhi che non possono vedere nulla. Allo stesso modo, senza saggezza non possiamo comprendere oggetti significativi.

Il significato della pura pratica spirituale è stato precedentemente spiegato nel capitolo sulla morte. Cos'è la saggezza? La saggezza è una conoscenza profonda che comprende oggetti significativi. Tutti gli oggetti di meditazione presentati in questo libro sono oggetti significativi perché la conoscenza che comprende questi oggetti ci dà un grande significato in questa vita e in innumerevoli vite future. Ci sono molti livelli di pura felicità. Di questi il supremo è la felicità dell'illuminazione. Per questo motivo, in questa pratica di sviluppare l'amore desiderativo per tutti gli esseri viventi, generiamo l'oggetto della meditazione facendo una forte determinazione a condurre tutti gli esseri viventi alla pura felicità dell'illuminazione. Lo facciamo impegnandoci nella seguente contemplazione. Avendo a cuore tutti gli esseri viventi, dal profondo del nostro cuore, dovremmo pensare:

Sebbene tutti gli esseri viventi, che stanno annegando nell'oceano profondo della sofferenza, siano alla ricerca della felicità tutto il tempo, nessuno di loro trova la vera felicità. Devo condurli alla pura felicità dell'illuminazione.

Meditiamo su questa determinazione ancora e ancora fino a quando sviluppiamo un desiderio spontaneo di condurre tutti gli esseri viventi alla felicità suprema dell'illuminazione.

Il termine "oceano di sofferenza" ha un grande significato. L'oceano della sofferenza è molto diverso da un oceano ordinario. Ogni parte di un oceano ordinario è la natura dell'acqua, ma ogni parte dell'oceano della sofferenza è la natura della sofferenza. Un oceano ordinario ha una fine, ma l'oceano della sofferenza è infinito. Tutti gli esseri viventi stanno annegando in questo oceano infinito di sofferenza; Sebbene siano tutti alla ricerca della felicità giorno e notte, nell'oceano della sofferenza non c'è affatto felicità. Attraverso il pensiero e la contemplazione di questo generiamo amore desiderante, desiderando sinceramente condurre tutti gli esseri viventi alla pura felicità dell'illuminazione. Anche se normalmente usiamo il termine "oceano del samsara", se invece a volte usiamo il termine "oceano di sofferenza", toccherà potentemente i nostri cuori.

La meditazione sull'amore è molto potente. Desiderare l'amore è anche chiamato "amore incommensurabile" perché semplicemente meditando sull'amore desiderante riceveremo benefici incommensurabili in questa vita e in innumerevoli vite future,

anche se la nostra concentrazione non è molto forte. Sulla base degli insegnamenti del Buddha, il grande studioso Nagarjuna elencò otto benefici dell'amore affettuoso e dell'amore desiderante: (1) Meditando sull'amore affettuoso e desiderando l'amore per un solo momento, accumuliamo maggiori meriti, o buona fortuna, di quanto faremmo dando cibo tre volte al giorno a tutti coloro che hanno fame nel mondo.

Quando diamo cibo a coloro che hanno fame non stiamo dando vera felicità. Questo perché la felicità che deriva dal mangiare cibo non è vera felicità, ma solo una riduzione temporanea della sofferenza della fame. Tuttavia, la meditazione sull'amore affettuoso e sull'amore desiderante conduce noi e tutti gli esseri viventi alla felicità pura ed eterna dell'illuminazione.

I restanti sette benefici della meditazione sull'amore affettuoso e dell'amore desiderante sono che in futuro: (2) riceveremo grande gentilezza amorevole da umani e non umani; (3) saremo protetti in vari modi da esseri umani e non umani; (4) saremo mentalmente felici tutto il tempo; (5) saremo fisicamente sani tutto il tempo; (6) non saremo danneggiati da armi, veleno e altre condizioni dannose; (7) otterremo tutte le condizioni necessarie senza sforzo; e (8) nasceremo nel cielo superiore di una Terra di Buddha.

Avendo contemplato questi benefici, dovremmo sforzarci di meditare sul desiderio d'amore molte volte al giorno.

L'amore è il grande protettore, che ci protegge dalla rabbia e dalla gelosia e dal male inflitto dagli spiriti. Quando Buddha Shakyamuni stava meditando sotto l'albero della Bodhi, fu attaccato da tutti i terrificanti demoni di questo mondo, ma il suo amore trasformò le loro armi in una pioggia di fiori. Alla fine il nostro amore diventerà l'amore universale di un Buddha, che in realtà ha il potere di concedere felicità a tutti gli esseri viventi.

La maggior parte delle relazioni tra le persone si basa su una miscela di amore e attaccamento. Questo non è puro amore perché si basa sul desiderio della nostra felicità – apprezziamo l'altra persona perché ci fa sentire bene. L'amore puro non è mescolato con l'attaccamento e deriva interamente dalla preoccupazione per la felicità degli altri. Non dà mai origine a problemi, ma solo alla pace e alla felicità sia per noi stessi che per gli altri. Dobbiamo rimuovere l'attaccamento dalle nostre menti, ma questo non significa che dobbiamo abbandonare le nostre relazioni. Piuttosto, dovremmo imparare a distinguere l'attaccamento dall'amore, e gradualmente cercare di rimuovere tutte le tracce di attaccamento dalle nostre relazioni e migliorare il nostro amore fino a quando non diventa puro.

Prendere e dare

Attraverso la pratica del prendere e del dare, possiamo migliorare ulteriormente il nostro amore e la nostra compassione. In dipendenza da questa pratica possiamo sviluppare bodhicitta superiore, che è la porta attraverso la quale possiamo entrare nel sentiero verso l'illuminazione. Come accennato in precedenza, l'illuminazione è la luce interiore della saggezza che è permanentemente libera da ogni apparenza errata e la cui funzione è quella di conferire la pace della mente ad ogni essere vivente ogni giorno. È la fonte di ogni felicità.

Quando meditiamo per la prima volta sul prendere e sul dare, non possiamo effettivamente farci carico della sofferenza degli altri né dare loro la nostra felicità ma, immaginando che lo stiamo facendo ora, stiamo allenando la nostra mente per essere in grado di farlo in futuro. Al momento non siamo in grado di beneficiare tutti gli esseri viventi, ma abbiamo il potenziale per questa capacità, che fa parte della nostra natura di Buddha. Attraverso la pratica delle meditazioni sul prendere e dare con forte compassione per tutti gli esseri viventi, maturerà il potenziale per essere in grado di beneficiare tutti gli esseri viventi, e quando ciò accadrà diventeremo un essere illuminato, un Buddha.

"Prendere" in questo contesto significa prendere su di sé le sofferenze degli altri attraverso la meditazione. Quando iniziamo la nostra pratica di prendere e dare non abbiamo bisogno di pensare troppo a come sia possibile alleviare la sofferenza degli altri attraverso il potere della nostra immaginazione da solo. Invece, dovremmo semplicemente esercitarci a prendere e dare con una buona motivazione, comprendendo che è un metodo supremo per aumentare il nostro merito, o buona fortuna, e il potere della nostra concentrazione. Questa pratica fa sì che la nostra mente e le nostre azioni diventino pure, in modo che possiamo realizzare tutto facilmente. Attraverso un allenamento sincero, la nostra meditazione sul prendere e dare diventerà così potente che svilupperemo la capacità di assumere direttamente la sofferenza degli altri e dare loro felicità.

Ci sono molti esempi di praticanti esperti che usano il potere della loro concentrazione per affrontare la sofferenza di altri esseri con cui hanno una connessione karmica. C'è una storia di un grande studioso e mediatore chiamato Maitriyogi che ha assunto il dolore di un cane che veniva picchiato, in modo che le ferite apparissero sul suo corpo invece che su quello del cane. Il grande yogi tibetano Milarepa aveva completamente padroneggiato la meditazione sul prendere e sul dare. In un'occasione si fece carico della sofferenza di un uomo, ma l'uomo rifiutò di credere che fosse dovuto a Milarepa che era libero dal dolore. Per dimostrarlo, Milarepa gli restituì il dolore, e

quando il dolore divenne troppo Milarepa trasferì il dolore su una porta, che iniziò a tremare! I fedeli praticanti buddisti credono che quando la loro Guida Spirituale è malata, in realtà si sta facendo carico della sofferenza degli altri. Molti cristiani credono anche che lasciandosi crocifiggere Gesù si facesse carico delle sofferenze degli esseri umani. È del tutto possibile che Gesù stesse praticando la presa mentre era sulla croce.

Se i Buddha e gli alti Bodhisattva hanno il potere di farsi carico direttamente della sofferenza degli altri e di concedere loro felicità, potremmo chiederci perché gli esseri viventi stanno ancora soffrendo. Poiché i Buddha hanno questo potere, concedono continuamente benedizioni a tutti gli esseri viventi. Come risultato diretto del ricevere queste benedizioni, ogni essere vivente, compresi gli animali e gli esseri infernali, sperimenta occasionalmente la pace della mente, e in questi momenti è felice e libero dalla sofferenza manifesta. Tuttavia, l'unico modo in cui gli esseri viventi possono ottenere la liberazione permanente dalla sofferenza è mettendo effettivamente in pratica gli insegnamenti del Buddha. Proprio come un medico non può curare una malattia a meno che la persona malata non prenda effettivamente la medicina che il medico ha prescritto, così i Buddha non possono curare la nostra malattia interiore delle illusioni a meno che non prendiamo effettivamente la medicina del Dharma.

Anche quando splende il sole, se la nostra casa è chiusa può entrare solo un po' di luce e la nostra casa rimarrà fredda e buia; Ma, se apriamo le persiane, i caldi raggi del sole si riverseranno dentro. Allo stesso modo, anche se il sole delle benedizioni del Buddha splende sempre, se la nostra mente è chiusa dalla nostra mancanza di fede, poche benedizioni possono entrare e la nostra mente rimarrà fredda e oscura; ma, sviluppando una forte fede, la nostra mente si aprirà e il pieno sole delle benedizioni del Buddha si riverserà dentro. La fede è la forza vitale della pratica spirituale. Dobbiamo avere una fede incrollabile negli insegnamenti del Buddha, altrimenti non ci sforzeremo mai di mettere in pratica questi insegnamenti.

PRENDERE PER MEZZO DELLA COMPASSIONE

Per i non umani, come gli animali o persino gli dei, la sofferenza causa loro solo angoscia e infelicità, e non possono imparare nulla dal loro dolore. Al contrario, gli esseri umani che hanno incontrato il Buddhaddharma possono imparare molto dalla loro sofferenza. Per noi, la sofferenza può essere un grande incentivo a sviluppare la rinuncia, la compassione e la bodhicitta, e può incoraggiarci a impegnarci in una sincera pratica di purificazione.

Quando il Maestro buddista Je Gampopa era un giovane laico, era felicemente sposato con una bella giovane donna, ma in breve tempo si ammalò e morì. A causa del suo profondo attaccamento a sua moglie, Gampopa era afflitto dal dolore, ma la sua

perdita gli fece capire che la morte e la sofferenza sono la natura stessa del samsara e questo lo incoraggiò a cercare la liberazione permanente dal samsara, il ciclo della vita impura, attraverso la pratica pura del Dharma. Prima si affidò a un certo numero di Kadampa Geshes e praticò il Kadam Lamrim, e in seguito incontrò Milarepa e ricevette le istruzioni del Mahamudra. Infine, praticando sinceramente tutti gli insegnamenti che aveva ascoltato, divenne un grande Maestro che guidò molti esseri lungo sentieri spirituali. Quindi, possiamo vedere che, per il praticante qualificato del Dharma, la sofferenza ha molte buone qualità. Per questi praticanti, le sofferenze del samsara sono come una Guida Spirituale che li guida lungo il sentiero verso l'illuminazione. Come dice Shantideva:

Inoltre, la sofferenza ha molte buone qualità.
Attraverso l'esperienza, possiamo dissipare l'orgoglio,
Sviluppa compassione per coloro che sono intrappolati nel samsara,
Abbandonate la non-virtù e diletdatevi nella virtù.

Inoltre, Atisha, il fondatore della tradizione Kadampa, dice:

Se, incoraggiato dalla propria sofferenza,
Una persona desidera sinceramente liberare gli altri dalla loro sofferenza,
Un tale praticante è una persona di grande portata.

Comprendendo le buone qualità della nostra sofferenza, che è saggezza, dovremmo sviluppare grande gioia per la nostra opportunità di praticare la presa per mezzo della compassione.

FARSI CARICO DELLA PROPRIA SOFFERENZA FUTURA

Per prepararci alla meditazione effettiva sull'assunzione della sofferenza degli altri, possiamo iniziare assumendo la nostra sofferenza futura. Questa meditazione è un potente metodo per purificare il karma negativo, o azioni, che è la causa principale della nostra sofferenza futura. Se rimuoviamo la causa della nostra sofferenza futura, non ci sarà alcuna base per sperimentare l'effetto. La libertà dalla sofferenza futura è più importante della libertà dalla sofferenza presente perché la nostra sofferenza futura è infinita mentre la nostra sofferenza presente è solo la sofferenza di una breve vita. Pertanto, mentre abbiamo ancora l'opportunità di purificare le cause della nostra sofferenza futura, dovremmo allenarci ad assumerci questa sofferenza. Questa pratica serve anche a ridurre la nostra egoismo, che è la ragione principale per cui troviamo la nostra sofferenza così difficile da sopportare, e rafforza anche la nostra pazienza. Quando attraverso la pratica di accettare pazientemente la nostra sofferenza possiamo sopportare felicemente le nostre avversità, non sarà difficile farsi carico della sofferenza

degli altri. In questo modo, acquisiamo la capacità di prevenire la nostra sofferenza e di beneficiare gli altri. Comprendendo questo, prendiamo la decisione di purificare le nostre non-virtù assumendone gli effetti ora.

Immaginiamo che tutte le sofferenze che sperimenteremo in futuro come esseri umani, dio, semi-dio, animale, fantasma affamato o essere infernale si riuniscano nell'aspetto del fumo nero e si dissolvano nella nostra ignoranza di auto-afferramento e auto-amare nel nostro cuore. Crediamo fermamente che la nostra ignoranza di auto-afferrare e auto-amare sia completamente distrutta e che abbiamo purificato le potenzialità negative nella nostra mente, la causa di tutta la nostra sofferenza futura. Quindi meditiamo su questa convinzione il più a lungo possibile. Dovremmo ripetere questa meditazione sull'assunzione della nostra sofferenza futura molte volte, fino a quando non riceviamo segni che il nostro karma negativo è stato purificato. Impegnandoci in questa meditazione sperimenteremo una gioia che ci incoraggerà a sviluppare un sincero desiderio di farci carico della sofferenza degli altri per mezzo della compassione.

Possiamo anche prepararci per la meditazione vera e propria sul prendere la sofferenza degli altri facendo preghiere. È molto facile dire preghiere, e se le diciamo con buon cuore e forte concentrazione sono molto potenti. Mentre ci concentriamo sul significato e crediamo che il Buddha vivente Shakyamuni sia presente di fronte a noi, preghiamo:

*Perciò, o compassionevole, venerabile Guru, cerco le tue benedizioni
In modo che tutte le sofferenze, le negatività e le ostruzioni degli esseri senzienti madri
Maturerà su di me in questo momento.*

Proviamo gioia al pensiero di farci carico della sofferenza di tutti gli esseri viventi e manteniamo questo sentimento speciale il più a lungo possibile. Ripetendo questa preghiera giorno e notte, rafforziamo continuamente il nostro sincero desiderio di farci carico della sofferenza degli altri. Poi ci impegniamo nella meditazione vera e propria sull'assunzione della sofferenza degli altri.

I BENEFICI DI FARSI CARICO DELLA SOFFERENZA ALTRUI

Ci sono quattro benefici principali delle meditazioni sul prendere e sul dare: sono metodi potenti (1) per purificare le potenzialità delle azioni non virtuose che ci fanno sperimentare malattie gravi come il cancro; (2) accumulare una grande collezione di meriti; (3) maturare le nostre potenzialità per poter beneficiare tutti gli esseri viventi; e (4) per purificare la nostra mente.

Quando purifichiamo la nostra mente attraverso le pratiche del prendere e del dare, ogni realizzazione spirituale crescerà facilmente nella nostra mente. Contemplando i

quattro principali benefici della meditazione sul prendere e sul dare, dovremmo incoraggiarci a praticare queste meditazioni sinceramente.

Meditando sul prendere le sofferenze di tutti gli esseri viventi svilupperemo una mente molto forte che può sopportare le avversità con coraggio. Attualmente la nostra mente è come una ferita aperta – al minimo accenno di difficoltà ci ritiriamo sgomenti. Con una mente così debole anche piccole difficoltà interferiscono con la nostra pratica del Dharma. Allenandoci a prendere, tuttavia, possiamo rafforzare la nostra mente fino a quando non diventa incrollabile. I Gesce Kadampa erano soliti pregare per sviluppare una mente forte e stabile come l'incudine di un fabbro, che non si rompe per quanto forte venga colpita. Abbiamo bisogno di una mente forte e stabile, che non sia disturbata da qualsiasi difficoltà che la vita ci getta addosso. Con una tale mente, siamo come un eroe o un'eroina, e nulla può interferire con il nostro progresso verso l'illuminazione.

Coloro che hanno una profonda esperienza della pratica della presa possono facilmente soddisfare i propri desideri e quelli degli altri. Perché? È perché hanno così tanti meriti e perché i loro desideri sono sempre puri e motivati dalla compassione. Possono anche soddisfare i loro desideri per mezzo della preghiera o semplicemente dichiarando la verità.

Ci sono molte storie di Bodhisattva che compiono imprese miracolose attraverso il potere della loro dichiarazione di verità. Queste dichiarazioni sono molto potenti perché sono motivate da bodhicitta, e bodhicitta deriva il suo potere da una grande compassione. Quando ero un giovane monaco al monastero di Jampaling nel Tibet occidentale, sono stato gravemente malato per alcuni mesi. Quando il dolore divenne così forte che riuscivo a malapena a sopportarlo, il mio Maestro Geshe Palden venne a trovarmi. Aveva una mala benedetta e spesso ci diceva quanto fosse speciale, ma pensavamo che stesse scherzando. Tuttavia, in questa occasione si fermò al mio capezzale e mi disse: "Se è vero che il mio mala è benedetto dal Buddha della Saggezza Manjushri, possa tu essere presto guarito", e poi mi benedisse toccando la mia corona con il mala. Dopo questo, mi sono ripreso completamente.

LA MEDITAZIONE VERA E PROPRIA SUL PRENDERE

Ci sono due modi di allenarsi a prendere per mezzo della compassione. Il primo è quello di concentrarsi su tutti gli esseri viventi in generale e immaginare di farsi carico della loro sofferenza, e il secondo è quello di concentrarsi su particolari esseri viventi e immaginare di farsi carico delle loro sofferenze.

Per praticare il primo metodo, visualizziamo noi stessi circondati dall'assemblea di tutti gli esseri viventi madri senza eccezione. Per il buon auspicio, e per aiutarci a

relazionarci con loro più facilmente, possiamo visualizzarli tutti nell'aspetto umano, ma dovremmo ricordare che ognuno di loro sta sperimentando la sofferenza del proprio regno particolare. Non è necessario percepirli chiaramente – sarà sufficiente un'immagine mentale approssimativa.

Poi, dal profondo del nostro cuore, dovremmo pensare:

Nelle loro innumerevoli vite future tutte queste madri viventi dovranno sperimentare le sofferenze incommensurabili degli animali, dei fantasmi affamati e degli esseri infernali, e le sofferenze incommensurabili degli umani, semidei e dei, vita dopo vita, all'infinito. Non posso sopportarlo! Come sarebbe meraviglioso se raggiungessero la liberazione permanente da queste sofferenze! Possano essi raggiungere questa liberazione. Io stesso lavorerò per questa liberazione ora.

Pensando in questo modo, immaginiamo che le sofferenze di tutti gli esseri viventi si raccolgano nell'aspetto del fumo nero. Questo si dissolve nella nostra ignoranza di auto-afferrare e auto-amare nel nostro cuore. Crediamo quindi fermamente che tutti gli esseri viventi siano permanentemente liberati dalla sofferenza e che la nostra ignoranza di auto-afferrare e auto-amare sia completamente distrutta. Meditiamo su questa convinzione in modo univoco il più a lungo possibile.

Con compassione per tutti gli esseri viventi dovremmo continuamente praticare questa meditazione fino a quando non sperimentiamo segni che indicano che la nostra mente è stata purificata. Questi segni possono includere la guarigione da qualsiasi malattia che possiamo aver avuto, la riduzione delle nostre illusioni, il nostro avere una mente più pacifica e felice, l'aumento della nostra fede, l'intenzione corretta e la visione corretta, e specialmente il rafforzamento della nostra esperienza di compassione universale.

Potremmo pensare che la nostra convinzione che gli esseri viventi abbiano raggiunto la liberazione permanente dalla sofferenza attraverso la nostra meditazione sia errata, perché gli esseri viventi non hanno effettivamente raggiunto questo. Anche se è vero che gli esseri viventi non hanno effettivamente raggiunto la liberazione permanente, la nostra convinzione è ancora corretta perché nasce dalla nostra compassione e saggezza, e specialmente dal potere della nostra concentrazione. Meditare su questa credenza farà sì che la nostra potenzialità di essere in grado di liberare tutti gli esseri viventi in modo permanente dalla sofferenza maturi rapidamente, in modo da raggiungere rapidamente l'illuminazione. Perciò non dovremmo mai abbandonare una credenza così benefica, che è la natura della saggezza.

È vero che all'inizio non abbiamo il potere di farci carico direttamente della sofferenza degli altri, ma meditando ripetutamente sulla convinzione che abbiamo assunto la loro sofferenza svilupperemo gradualmente il potere effettivo di farlo. La meditazione sul

prendere è il percorso rapido verso l'illuminazione, ed è simile alla pratica tantrica di portare il risultato nel sentiero, in cui attraverso l'immaginazione fortemente che siamo già un Buddha diventiamo gradualmente un Buddha. Il fatto è che se non possiamo nemmeno immaginare di raggiungere l'illuminazione, non saremo mai in grado di raggiungerla! Secondo gli insegnamenti di addestramento della mente, la pratica di prendere e dare è simile alla pratica del Mantra Segreto, o Tantra. Si dice che le realizzazioni tantriche possano essere raggiunte semplicemente facendo affidamento su credenze e immaginazione corrette. Questa pratica è molto semplice: tutto ciò che dobbiamo fare è acquisire una profonda familiarità con la meditazione sulla corretta credenza e immaginazione, come presentata nel Tantra, applicando uno sforzo continuo.

Com'è possibile che qualcosa che esiste solo nella nostra immaginazione diventi realtà? È una notevole qualità della mente che prima creiamo oggetti con la nostra immaginazione e poi li portiamo nella nostra realtà quotidiana. In realtà tutto parte dall'immaginazione. Ad esempio, la casa in cui viviamo attualmente è stata creata per la prima volta nell'immaginazione dell'architetto. Lui o lei ha poi realizzato un disegno su carta, che ha agito come modello per l'edificio reale. Se nessuno avesse immaginato prima la nostra casa non sarebbe mai stata costruita. In realtà, la nostra mente è la creatrice di tutto ciò che sperimentiamo. Tutte le creazioni esterne come denaro, automobili e computer sono state sviluppate in dipendenza dall'immaginazione di qualcuno; Se nessuno li avesse immaginati non sarebbero mai stati inventati. Allo stesso modo, tutte le creazioni interiori e tutte le realizzazioni del Dharma, anche la liberazione e l'illuminazione, sono sviluppate in dipendenza dalla corretta immaginazione. Pertanto, sia per le realizzazioni mondane che per quelle spirituali, l'immaginazione è di primaria importanza.

Se immaginiamo qualcosa che in teoria potrebbe esistere e poi familiarizziamo la nostra mente con esso abbastanza a lungo, alla fine apparirà direttamente alla nostra mente, prima alla nostra consapevolezza mentale e poi anche alle nostre consapevolezze sensoriali. Finché l'oggetto è ancora solo un oggetto immaginato, la mente che lo apprende è semplicemente una credenza. Se l'oggetto è benefico è una credenza corretta, e se l'oggetto stimola le delusioni è una credenza errata. Una credenza è una mente concettuale che apprende il suo oggetto per mezzo di un'immagine generica, o mentale, di quell'oggetto. Se meditiamo su una credenza corretta abbastanza a lungo, l'immagine generica diventerà progressivamente più trasparente fino a quando alla fine scomparirà del tutto e percepiremo direttamente l'oggetto. L'oggetto immaginato sarà quindi diventato un oggetto reale. Meditando sulla benefica convinzione che abbiamo liberato tutti gli esseri senzienti e distrutto la nostra mente egoistica, alla fine realizzeremo effettivamente questo. La nostra corretta

convinzione si sarà trasformata in un valido conoscitore, una mente completamente affidabile.

Nel secondo modo di allenarci a prendere per mezzo della compassione ci facciamo carico delle sofferenze di particolari individui o gruppi di esseri viventi attraverso mondi infiniti. Ad esempio, ci concentriamo sull'assemblea di esseri viventi che sperimentano la sofferenza della malattia e sviluppano compassione. Allora pensiamo:

Questi esseri viventi sperimentano la sofferenza della malattia in questa vita e nelle loro innumerevoli vite future senza fine. Come sarebbe meraviglioso se questi esseri viventi fossero definitivamente liberati dalla malattia! Che ci riescano. Io stesso lavorerò per loro per raggiungere questo obiettivo. Devo farlo.

Pensando in questo modo, immaginiamo che la sofferenza della malattia di tutti gli esseri viventi si raccolga nell'aspetto del fumo nero. Questo si dissolve nella nostra ignoranza di auto-afferrare e auto-amare nel nostro cuore. Crediamo quindi fermamente che tutti questi esseri viventi siano permanentemente liberati dalla malattia e che la nostra ignoranza di auto-afferrare e auto-amare sia completamente distrutta. Meditiamo su questa convinzione in modo univoco il più a lungo possibile.

Allo stesso modo, possiamo praticare la meditazione sul prendere mentre ci concentriamo su un particolare individuo o gruppo di esseri viventi che stanno vivendo altre sofferenze come povertà, lotte e carestie.

Ogni volta che stiamo vivendo un particolare problema, che sia per malattia, mancanza di risorse o delusioni, possiamo pensare agli innumerevoli esseri senzienti che stanno vivendo problemi simili, e poi con una motivazione compassionevole immaginiamo di farci carico della loro sofferenza. Questo ci aiuterà ad affrontare il nostro problema e, purificando il karma negativo che prolunga il problema, potrebbe persino liberarcene. Se soffriamo di un forte attaccamento, per esempio, possiamo considerare tutti coloro che soffrono anche di attaccamento, sviluppare compassione per loro e immaginare che ci assumiamo tutto il loro attaccamento insieme alla sofferenza che causa. Questo è un metodo potente per distruggere il nostro attaccamento.

Prendere, motivato dalla compassione, è una mente estremamente pura, non macchiata dall'egoismo. Quando la nostra mente è pura, questo a sua volta rende pure tutte le nostre azioni in modo da diventare un essere puro. Se moriamo con forte compassione per tutti gli esseri viventi, nasceremo sicuramente nella Terra Pura di un Buddha. Questo perché la nostra compassione che si manifesta quando stiamo morendo farà maturare direttamente il nostro potenziale di rinascita nella Terra Pura di un Buddha. Questo è il buon risultato di un buon cuore. Il risultato del mantenere il buon cuore di desiderare sinceramente di liberare permanentemente tutti gli esseri viventi

dalla sofferenza è che noi stessi sperimenteremo la liberazione permanente dalla sofferenza rinascendo nella Terra Pura di un Buddha.

Per concludere le nostre sessioni di meditazione sulla presa dedichiamo il nostro merito a liberare tutti gli esseri senzienti dalle loro sofferenze e problemi, e alla pace duratura in questo mondo.

DONARE PER MEZZO DELL'AMORE

"Donare" in questo contesto significa, con una mente pura di desiderare amore, dare la nostra felicità agli altri attraverso la meditazione. In generale, nel ciclo della vita impura, il samsara, non c'è affatto vera felicità. Come accennato in precedenza, la felicità che normalmente sperimentiamo attraverso il mangiare, il bere, il sesso e così via non è vera felicità, ma semplicemente una riduzione di un precedente problema o insoddisfazione.

Come meditiamo sul dare? In *Guida allo stile di vita del Bodhisattva* Shantideva dice:

... realizzare il benessere di tutti gli esseri viventi

Trasformerò il mio corpo in un gioiello illuminato che esaudisce i desideri.

Dovremmo capire e credere che il nostro corpo continuamente residente, il nostro corpo molto sottile, è il vero gioiello interiore che esaudisce i desideri; è la nostra natura di Buddha attraverso la quale i desideri di noi stessi e di tutti gli altri esseri viventi saranno soddisfatti. Allora pensiamo:

Tutti gli esseri viventi desiderano essere felici tutto il tempo, ma non sanno come farlo. Non sperimentano mai la vera felicità, perché per ignoranza distruggono la propria felicità sviluppando delusioni come la rabbia e compiendo azioni non virtuose. Come sarebbe meraviglioso se tutti questi esseri viventi sperimentassero la pura ed eterna felicità dell'illuminazione! Possano sperimentare questa felicità. Ora darò la mia futura felicità di illuminazione ad ogni essere vivente.

Pensando in questo modo immaginiamo che dal nostro corpo continuamente residente nel nostro cuore emaniamo infiniti raggi di luce, che sono in natura la nostra futura felicità di illuminazione. Questi raggiungono tutti gli esseri viventi dei sei regni e crediamo fermamente che ogni essere vivente sperimenti la pura ed eterna felicità dell'illuminazione. Meditiamo su questa convinzione in modo univoco il più a lungo possibile. Dovremmo continuare a praticare questa meditazione fino a quando non crediamo spontaneamente che tutti gli esseri viventi hanno effettivamente ricevuto la nostra futura felicità di illuminazione ora.

Se vogliamo meditare sul dare più ampiamente, possiamo immaginare che i raggi di luce che emaniamo soddisfino tutti i bisogni e i desideri individuali di ogni essere

vivente. Gli esseri umani ricevono ambienti puri, puro godimento e un corpo e una mente puri e una vita significativa. Gli animali ricevono cibo, case sicure e calde e libertà dall'essere usati per divertimento o lavoro dagli esseri umani; i fantasmi affamati ricevono cibo e bevande e la libertà dalla povertà; gli esseri negli inferni caldi ricevono brezze rinfrescanti; e gli esseri nei freddi inferni ricevono il caldo sole. I semidei ricevono pace e soddisfazione, e libertà dai loro problemi di gelosia; E gli dei ricevono una felicità incontaminata e una vita significativa. Attraverso il godimento di questi oggetti del desiderio tutti gli esseri viventi sono completamente soddisfatti e sperimentano la beatitudine incontaminata dell'illuminazione.

Sebbene ci stiamo principalmente allenando nel pensiero del dare, possiamo anche impegnarci a prendere e dare in modi pratici ogni volta che ne abbiamo l'opportunità. Nella nostra fase non possiamo farci carico della sofferenza degli altri attraverso il potere della nostra concentrazione, ma spesso possiamo essere di beneficio pratico per loro. Possiamo alleviare il dolore dei malati prendendoci cura di loro e possiamo prenderci cura di coloro che non sono in grado di prendersi cura di se stessi. Accettare le difficoltà mentre si è impegnati ad aiutare gli altri è anche una forma di dare. Possiamo anche dare aiuto materiale, il nostro lavoro, le nostre capacità, insegnamenti di Dharma o buoni consigli. Quando incontriamo persone che sono depresse e hanno bisogno di rallegrarci, possiamo dare il nostro tempo e il nostro amore.

Possiamo anche dare agli animali. Salvare gli insetti dall'annegamento o raccogliere delicatamente i vermi dalla strada è un esempio di dare coraggio o protezione. Anche permettere a un topo di frugare nel nostro cestino della carta straccia senza irritarsi può essere una forma di donazione. Gli animali vogliono essere felici tanto quanto noi, e hanno bisogno del nostro aiuto anche più degli umani. La maggior parte degli esseri umani ha un certo potere per aiutare se stessi, ma gli animali sono così profondamente avvolti nell'ignoranza che non hanno alcuna libertà di migliorare la loro situazione. Proprio come la nostra vita è importante, così dovremmo capire che anche la vita degli animali, compresi gli insetti, è importante. Dobbiamo quindi smettere di uccidere gli insetti schiacciandoli senza pensare alla loro sofferenza o alla perdita della loro vita. Gli animali hanno ripreso la rinascita in uno stato di esistenza inferiore rispetto agli umani, ma non dovremmo mai considerarli meno importanti. I Buddha e i Bodhisattva hanno completa equanimità e amano gli animali e gli esseri umani allo stesso modo.

Al termine della nostra meditazione sul dare dedichiamo i nostri meriti affinché tutti gli esseri viventi possano trovare la vera felicità. Possiamo anche fare dediche specifiche, pregando che i malati siano risanati, i poveri ottengano ricchezza, i disoccupati trovino buoni posti di lavoro, quelli falliti incontrino successo, gli ansiosi trovino la pace della mente, e così via. Attraverso la forza della nostra pura motivazione e il potere e le benedizioni del Buddhaddharma le nostre dediche possono certamente

aiutare, specialmente se abbiamo un forte legame karmico con le persone per le quali stiamo pregando. Dedicare i nostri meriti agli altri è di per sé una forma di donazione. Possiamo anche praticare mentalmente il dare nella vita quotidiana. Ogni volta che vediamo o leggiamo di persone povere, malsane, paurose, infruttuose o infelici, possiamo aumentare il nostro amore desiderante per loro e dedicare i nostri meriti alla loro felicità e libertà dalla sofferenza.

MONTARE PRENDENDO E DANDO SUL RESPIRO

Una volta che abbiamo acquisito familiarità con le meditazioni sul prendere e sul dare, possiamo combinare i due e praticarli in combinazione con la nostra respirazione. Iniziamo meditando sulla compassione e l'amore per tutti gli esseri viventi e sviluppando una forte determinazione ad assumere la loro sofferenza e dare loro pura felicità. Con questa determinazione, immaginiamo di inalare attraverso le nostre narici la sofferenza, le delusioni e le non-virtù di tutti gli esseri viventi sotto forma di fumo nero, che si dissolve nel nostro cuore e distrugge completamente il nostro egoismo. Mentre espiriamo, immaginiamo che il nostro respiro nell'aspetto della luce della saggezza, la sua natura pura felicità incontaminata, pervada l'intero universo. Ogni essere vivente riceve tutto ciò di cui ha bisogno e desiderio, e in particolare la felicità suprema della pace interiore permanente. Praticiamo questo ciclo di respirazione giorno e notte, con ogni respiro che assume la sofferenza di tutti gli esseri viventi e dà loro pura felicità, fino a quando non acquisiamo una profonda esperienza di questa pratica.

Una volta che siamo abili in questa meditazione sul montare prendendo e dando il respiro, è molto potente perché c'è una stretta relazione tra il respiro e la mente. Il respiro è legato ai venti energetici interiori che fluiscono attraverso i canali del nostro corpo e che fungono da veicoli, o supporti, per diversi tipi di consapevolezza. Sfruttando il nostro respiro per scopi virtuosi, purifichiamo i nostri venti interiori e, quando i venti puri fluiscono attraverso i nostri canali, le menti pure sorgono naturalmente.

Molte persone praticano la meditazione respiratoria, ma il tipo più praticato consiste semplicemente nel concentrarsi sulla sensazione del respiro che entra ed esce dalle narici. Questo serve a calmare temporaneamente la mente e riduce i pensieri che distraggono, ma non ha il potere di effettuare una trasformazione profonda e duratura della nostra mente. Combinare la meditazione respiratoria con la pratica di prendere e dare, tuttavia, ha il potere di trasformare la nostra mente dal suo attuale stato miserabile ed egocentrico nella mente beata e altruista di un Bodhisattva. Migliora la nostra concentrazione, rende il nostro amore e la nostra compassione molto forti e

accumula vasti meriti. In questo modo, il semplice atto di respirare si trasforma in una potente pratica spirituale. All'inizio facciamo questa pratica solo in meditazione, ma con familiarità possiamo farlo in qualsiasi momento. Attraverso una profonda familiarità con questa pratica, la nostra mente alla fine si trasformerà nella compassione di un Buddha.

Meditare sul prendere e dare può anche essere molto efficace nella cura delle malattie. Assumendo la malattia e la sofferenza degli altri con una mente di compassione, possiamo purificare il karma negativo che causa la continuazione della nostra malattia. Anche se dovremmo sempre consultare un medico quando siamo malati, ci possono essere momenti in cui i medici non sono in grado di aiutarci. Ci sono molte storie in Tibet di persone che si curano da malattie altrimenti incurabili meditando sinceramente sul prendere e dare. C'era un meditatore chiamato Kharak Gomchen che contrasse una malattia che i medici non erano in grado di curare. Pensando che stava per morire, diede via tutti i suoi beni come offerte ad Avalokiteshvara, il Buddha della Compassione, e si ritirò in un cimitero, dove intendeva rendere significative le ultime settimane della sua vita meditando sul prendere e sul dare. Tuttavia, attraverso la sua pratica di prendere e dare, purificò il karma che stava perpetuando la sua malattia e, con grande sorpresa di tutti, tornò a casa completamente guarito. Questo ci mostra quanto possa essere potente la pratica del prendere e del dare.

Se purifichiamo il nostro karma negativo, è facile curare anche la malattia più pesante. Mia madre mi raccontò di un monaco che aveva incontrato e che aveva contratto la lebbra. Sperando di purificare la sua malattia, fece un pellegrinaggio al Monte Kailash nel Tibet occidentale, che i buddisti credono essere la Terra Pura di Buddha Heruka. Era estremamente povero e così mia madre lo aiutò nel suo cammino dandogli cibo e riparo, il che fu molto gentile poiché la maggior parte delle persone evitava i lebbrosi per paura di contrarre la lebbra. Rimase intorno al Monte Kailash per circa sei mesi, prostrando e circumambulando la montagna sacra come pratica di purificazione. In seguito, mentre dormiva vicino a un lago, sognò che molti vermi strisciavano fuori dal suo corpo e nell'acqua. Quando si svegliò si sentì estremamente a suo agio e in seguito scoprì di essere completamente guarito. Mentre tornava a casa, si fermò a trovare mia madre e le raccontò cosa era successo.

Possiamo riflettere che da tempo senza inizio abbiamo avuto innumerevoli vite e innumerevoli corpi, ma che li abbiamo sprecati tutti in attività senza senso. Ora abbiamo l'opportunità di trarre il più grande significato dal nostro corpo attuale usandolo per impegnarci nel sentiero della compassione e della saggezza. Quanto sarebbe meraviglioso per il nostro mondo se molti praticanti moderni potessero

emulare l'addestramento dei praticanti mentali dei tempi antichi e diventare veri e propri Bodhisattva!



Le mani in preghiera che reggono un gioiello che esaudisce i desideri simboleggiano che seguendo il sentiero spirituale alla fine sperimenteremo la mente completamente pura dell'illuminazione.

Il Supremo Buon Cuore

Il cuore supremo in questo contesto è bodhicitta. 'Bodhi' significa 'illuminazione', e 'chitta' 'mente'; Quindi 'bodhicitta' significa letteralmente 'mente dell'illuminazione'. È definito come una mente, motivata dalla compassione per tutti gli esseri viventi, che cerca spontaneamente l'illuminazione a beneficio di ogni essere vivente. Bodhicitta nasce dalla compassione, che a sua volta dipende dal nutrire l'amore. Amare l'amore può essere paragonato a un campo, la compassione per i semi, prendere e dare ai metodi supremi per far crescere i semi e bodhicitta al raccolto. L'amore amorevole che si sviluppa attraverso la pratica dello scambio di sé con gli altri è più profondo di quello sviluppato attraverso altri metodi, e quindi anche la compassione e la bodhicitta risultanti sono più profonde. Se abbiamo compassione per tutti gli esseri viventi generati attraverso lo scambio di sé con gli altri, la bodhicitta sorgerà naturalmente. La forza della nostra bodhicitta dipende interamente dalla forza della nostra compassione.

Di tutte le realizzazioni del Dharma, bodhicitta è suprema. Questa mente profondamente compassionevole è l'essenza stessa dell'addestramento del Bodhisattva. Sviluppare e mantenere il buon cuore di bodhicitta ci permette di trasformare tutte le nostre virtù nel sentiero verso l'illuminazione, risolvere tutti i nostri problemi, soddisfare tutti i nostri desideri e sviluppare il potere di aiutare gli altri nei modi più appropriati e benefici. Bodhicitta è il migliore amico che possiamo avere e la massima qualità che possiamo sviluppare. Nel momento in cui svilupperemo bodhicitta diventeremo un Bodhisattva, un Figlio o una Figlia del Buddha Conquistatore.

Atisha aveva molti Maestri, ma quello che venerava sopra tutti era Guru Serlingpa. Ogni volta che sentiva il nome di Serlingpa, si prostrava. Quando i discepoli di Atisha gli chiesero perché rispettasse Serlingpa più degli altri suoi Maestri, egli rispose: "È grazie alla gentilezza di Guru Serlingpa che ora ho il buon cuore di bodhicitta". Attraverso il potere della sua bodhicitta, Atisha era in grado di portare grande gioia e felicità a tutti quelli che incontrava, e qualsiasi cosa facesse era di beneficio agli altri.

In che modo bodhicitta risolve tutti i nostri problemi e soddisfa tutti i nostri desideri? Come già spiegato, i problemi non esistono al di fuori della mente; Sono i nostri sentimenti spiacevoli che provengono necessariamente dalla nostra egoismo. Se avessimo la mente compassionevole di bodhicitta, il nostro egoismo non avrebbe il potere di farci sperimentare problemi. Con questo supremo buon cuore saremo felici tutto il tempo. Inoltre, con la mente supremamente altruista di bodhicitta creeremo una grande quantità di meriti, o fortuna, perché ci impegniamo in tutte le nostre azioni a beneficio degli altri. Con un tale accumulo di meriti, i nostri desideri saranno facilmente

soddisfatti, svilupperemo un'enorme capacità di beneficiare gli altri e tutte le nostre attività di Dharma avranno successo.

Dobbiamo contemplare i benefici della bodhicitta fino a quando non siamo profondamente ispirati a sviluppare questa mente rara e preziosa. Un'ampia presentazione di questi benefici può essere trovata nei libri *Meaningful to Behold* e *Joyful Path of Good Fortune*.

Al momento abbiamo un'opportunità molto speciale per sviluppare bodhicitta. Tuttavia, non sappiamo quanto durerà la nostra fortuna, e se sprechiamo questa opportunità non si ripresenterà. Se sprechiamo un'occasione per fare molti soldi, o per ottenere un buon lavoro o un partner attraente, probabilmente proveremo un forte rammarico, ma in realtà non abbiamo perso molto. Queste cose non sono così difficili da trovare, e anche quando vengono trovate non ci portano vera felicità. Non approfittare di questa opportunità unica per sviluppare un cuore così buono, tuttavia, è una perdita irrimediabile. Gli esseri umani hanno la più grande opportunità di sviluppo spirituale, e di tutti i possibili tipi di rinascita che avremmo potuto prendere siamo nati umani. Al giorno d'oggi la maggior parte degli esseri umani non ha alcun interesse per lo sviluppo spirituale e, di coloro che lo fanno, solo pochi hanno incontrato il Buddhismo. Se contempliamo attentamente questo, ci renderemo conto di quanto siamo fortunati ad avere questa preziosa opportunità di raggiungere la felicità suprema della Buddità.

SVILUPPO DI BODHICITTA

Dovremmo capire che, nonostante il nostro forte desiderio di proteggere tutti gli esseri viventi, al momento non abbiamo il potere di farlo. Proprio come una persona che sta annegando non può salvarne un'altra, non importa quanto ferventemente possa desiderare di farlo, allo stesso modo è solo quando ci siamo liberati dalla sofferenza e dai limiti mentali che siamo in grado di liberare gli altri. Se ci chiediamo chi ha il potere effettivo di proteggere tutti gli esseri viventi, ci renderemo conto che è solo un Buddha. Solo un Buddha è libero da tutti i difetti e le limitazioni, e ha sia la saggezza onnisciente che l'abilità di aiutare ogni essere vivente in conformità con i suoi bisogni e le sue disposizioni individuali. Solo un Buddha ha raggiunto la riva dell'illuminazione ed è in grado di liberare tutti gli esseri madri dal crudele oceano della sofferenza.

Quando raggiungeremo l'illuminazione di un Buddha, saremo in grado di beneficiare ogni singolo essere vivente ogni giorno attraverso il conferimento di benedizioni e attraverso le nostre innumerevoli emanazioni. Se consideriamo questo profondamente, bodhicitta sorgerà naturalmente nella nostra mente. Contempliamo:

Voglio proteggere tutti gli esseri viventi dalla sofferenza, ma nel mio stato attuale e limitato non ho il potere di farlo. Poiché solo un Buddha ha un tale potere, devo diventare un Buddha, un essere illuminato, il più rapidamente possibile.

Meditiamo su questa determinazione, che è bodhicitta, in modo univoco ancora e ancora fino a quando sviluppiamo il desiderio spontaneo di raggiungere l'illuminazione a beneficio di ogni essere vivente ogni giorno.

Abbiamo bisogno di avere questa preziosa mente di bodhicitta nel nostro cuore. È la nostra Guida Spirituale interiore, che ci conduce direttamente allo stato di suprema felicità dell'illuminazione; Ed è il vero gioiello che esaudisce i desideri attraverso i quali possiamo esaudire i nostri desideri e quelli degli altri. Non c'è intenzione benefica più grande di questa.

Quando vogliamo una tazza di tè, il nostro desiderio principale è bere il tè, ma per soddisfare questo desiderio sviluppiamo naturalmente il desiderio secondario di trovare una tazza. Allo stesso modo, il desiderio principale di coloro che hanno grande compassione è quello di proteggere tutti gli esseri viventi dalla loro sofferenza; ma per soddisfare questo desiderio sanno che devono prima raggiungere la Buddità da soli, e così sviluppano naturalmente il desiderio secondario di raggiungere l'illuminazione. Proprio come trovare una tazza è il mezzo per raggiungere il nostro obiettivo di bere il tè, così raggiungere l'illuminazione è il mezzo per raggiungere il nostro obiettivo finale di beneficiare tutti gli esseri viventi.

All'inizio la nostra bodhicitta sarà una bodhicitta artificiale, o fabbricata, che sorgerà solo quando faremo uno sforzo specifico per generarla. Il modo migliore per trasformare questo in bodhicitta spontanea è acquisire una profonda familiarità con esso attraverso la pratica continua. Poiché la maggior parte del nostro tempo viene speso fuori dalla meditazione, è vitale che facciamo uso di ogni opportunità per migliorare il nostro allenamento in bodhicitta durante la nostra vita quotidiana. Dobbiamo rendere le nostre sessioni di meditazione e le pause di meditazione che si sostengono a vicenda. Durante la nostra sessione di meditazione, possiamo sperimentare uno stato mentale pacifico e sviluppare molte intenzioni virtuose; Ma se li dimentichiamo tutti non appena ci alziamo dalla meditazione non saremo in grado di risolvere i nostri problemi quotidiani di rabbia, attaccamento e ignoranza, né di fare progressi nella nostra pratica spirituale. Dobbiamo imparare a integrare la nostra pratica spirituale nelle nostre attività quotidiane in modo che giorno e notte possiamo mantenere gli stati mentali pacifici, le intenzioni pure e la visione pura che abbiamo sviluppato nella meditazione.

Al momento potremmo scoprire che le nostre meditazioni e la nostra vita quotidiana stanno tirando in direzioni diverse. Nella meditazione cerchiamo di generare menti virtuose ma, poiché non possiamo smettere di pensare alle nostre altre attività, la nostra

concentrazione è molto scarsa. I sentimenti virtuosi che riusciamo a sviluppare vengono poi rapidamente dissipati nella frenesia della vita quotidiana, e torniamo al nostro posto di meditazione stanchi, tesi e pieni di pensieri che distraggono l'attenzione. Possiamo superare questo problema trasformando tutte le nostre attività ed esperienze quotidiane nel percorso spirituale attraverso lo sviluppo di modi speciali di pensare. Attività come cucinare, lavorare, parlare e rilassarsi non sono intrinsecamente banali; Sono banali solo se fatti con una mente mondana. Facendo esattamente le stesse azioni con una motivazione spirituale, diventano pure pratiche spirituali. Ad esempio, quando parliamo con i nostri amici, la nostra motivazione è solitamente mista all'egocentrismo e diciamo qualsiasi cosa ci venga in mente, indipendentemente dal fatto che sia utile o meno. Possiamo, tuttavia, parlare con gli altri con l'unico scopo di beneficiarli, incoraggiandoli a sviluppare stati mentali positivi e facendo attenzione a non dire nulla che li turbi. Invece di pensare a come possiamo impressionare le persone, dovremmo pensare a come possiamo aiutarle, ricordando come sono intrappolate nel samsara e mancano di pura felicità. In questo modo, parlare con i nostri amici può diventare un mezzo per migliorare il nostro amore, la compassione e altre realizzazioni. Se riusciamo a trasformare abilmente tutte le nostre attività quotidiane in questo modo, invece di sentirci svuotati e stanchi quando ci sediamo a meditare ci sentiremo gioiosi e ispirati, e sarà facile sviluppare pura concentrazione.

Sviluppare una grande compassione, compassione per tutti gli esseri viventi, è la causa principale, o sostanziale, della generazione di bodhicitta – è come il seme di bodhicitta. Per consentire a questo seme di crescere, abbiamo anche bisogno delle condizioni cooperative per accumulare merito, purificare la negatività e ricevere le benedizioni dei Buddha e dei Bodhisattva. Se mettiamo insieme tutte queste cause e condizioni, non è difficile sviluppare bodhicitta. Per soddisfare i desideri della nostra mente compassionevole di bodhicitta, dobbiamo impegnarci sinceramente nelle pratiche del dare, della disciplina morale, della pazienza, dello sforzo, della concentrazione e della saggezza. Quando queste pratiche sono motivate da bodhicitta, sono chiamate "le sei perfezioni". Abbiamo soprattutto bisogno di fare un grande sforzo per allenarci nella saggezza che realizza la verità ultima, la vacuità. Dovremmo sapere che una realizzazione diretta della vacuità motivata da bodhicitta è bodhicitta ultima, che è la natura della saggezza. La bodhicitta che è già stata spiegata sopra è la bodhicitta convenzionale, che è la natura della compassione. Queste due bodhicitta sono come le due ali di un uccello con le quali possiamo volare direttamente verso la Terra Pura illuminata.

Bodhicitta definitiva

Quando meditiamo sulla verità ultima, o vacuità, motivati dalla bodhicitta, ci stiamo allenando nella bodhicitta ultima. La bodhicitta finale effettiva è una saggezza che realizza direttamente la vacuità motivata dalla bodhicitta. È chiamata "bodhicitta ultima" perché il suo oggetto è la verità ultima, la vacuità, ed è uno dei percorsi principali verso l'illuminazione.

Se non conosciamo il significato della vacuità non c'è alcuna base per l'addestramento nella bodhicitta ultima, perché la vacuità è l'oggetto della bodhicitta ultima. Qual è la differenza tra vuoto e vuoto? Nel Buddhismo, la vacuità ha un grande significato. È la vera natura delle cose ed è un oggetto molto profondo e significativo. Se realizziamo direttamente la vacuità, otterremo la liberazione permanente da tutte le sofferenze di questa vita e delle innumerevoli vite future; Non c'è significato più grande di questo. Quindi il vuoto è un oggetto molto significativo, ma un vuoto è solo vuoto – non ha un significato speciale. C'è un vuoto di esistenza intrinseca, ma non c'è vuoto di esistenza intrinseca perché l'esistenza intrinseca stessa non esiste.

Je Tsongkhapa ha detto:

La conoscenza della vacuità è superiore a qualsiasi altra conoscenza,
Il Maestro che insegna la vacuità senza equivocabilmente è superiore a qualsiasi
altro insegnante,
E la realizzazione della vacuità è l'essenza stessa del Buddhadharma.

Se davvero non vogliamo sperimentare problemi e sofferenze, dobbiamo renderci conto del vuoto, dell'altruismo delle persone e dei fenomeni. Il Guru di Milarepa, Marpa Lotsawa, ha dichiarato:

Nell'India orientale vicino al fiume Gange
Ho conosciuto il Venerabile Maitripa, e attraverso la sua grande gentilezza
Mi sono reso conto che le cose che normalmente vedo non esistono.
Così, tutte le mie esperienze di problemi e sofferenze sono cessate.

Dovremmo sapere che da tempo senza inizio il nostro modo di identificarci è stato sbagliato. Crediamo che il nostro sé che normalmente vediamo sia il nostro sé. Questa credenza è ignoranza perché il nostro sé che normalmente vediamo non esiste. Tutte le cose che normalmente vediamo non esistono. Questo sarà spiegato in dettaglio di seguito. A causa di questa ignoranza sviluppiamo e sperimentiamo vari tipi di apparenza errata, e a causa di ciò sperimentiamo vari tipi di sofferenza e problemi come allucinazioni durante questa vita, e nella vita dopo la vita, all'infinito. D'altra parte, se

identifichiamo il nostro sé come una semplice apparenza che non è altro che la vacuità di tutti i fenomeni, la semplice assenza di tutti i fenomeni che normalmente percepiamo, il nostro aspetto errato si ridurrà e alla fine cesserà completamente. Allora sperimenteremo la felicità suprema del nirvana o dell'illuminazione.

COS'È IL VUOTO?

Il vuoto è il modo in cui le cose sono realmente. È il modo in cui le cose esistono in contrapposizione al modo in cui appaiono. Crediamo naturalmente che le cose che vediamo intorno a noi, come tavoli, sedie e case, siano veramente esistenti, perché crediamo che esistano esattamente nel modo in cui appaiono. Tuttavia, il modo in cui le cose appaiono ai nostri sensi è ingannevole e completamente contraddittorio rispetto al modo in cui esistono realmente. Le cose sembrano esistere dalla loro parte, senza dipendere dalla nostra mente. Questo libro che appare alla nostra mente, per esempio, sembra avere una sua esistenza indipendente e oggettiva. Sembra essere "fuori" mentre la nostra mente sembra essere "dentro". Sentiamo che il libro può esistere senza la nostra mente; Non sentiamo che la nostra mente è in alcun modo coinvolta nel portare il libro all'esistenza. Questo modo di esistere indipendente dalla nostra mente è variamente chiamato "vera esistenza", "esistenza intrinseca", "esistenza dal proprio lato" e "esistenza dal lato dell'oggetto".

Sebbene le cose appaiano direttamente ai nostri sensi come veramente, o intrinsecamente, esistenti, in realtà tutti i fenomeni mancano o sono vuoti della vera esistenza. Questo libro, il nostro corpo, i nostri amici, noi stessi e l'intero universo sono in realtà solo apparenze alla mente, come le cose viste in un sogno. Se sogniamo un elefante, l'elefante appare vividamente in tutti i suoi dettagli – possiamo vederlo, sentirlo, annusarlo e toccarlo – ma quando ci svegliamo ci rendiamo conto che era solo un'apparenza alla mente. Non ci chiediamo "Dov'è ora l'elefante?", perché capiamo che era semplicemente una proiezione della nostra mente e non aveva esistenza al di fuori della nostra mente. Quando la consapevolezza del sogno che aveva catturato l'elefante cessò, l'elefante non andò da nessuna parte – semplicemente scomparve, perché era solo un'apparenza alla mente e non esisteva separatamente dalla mente. Buddha disse che lo stesso vale per tutti i fenomeni; Sono semplici apparenze alla mente, totalmente dipendenti dalle menti che le percepiscono.

Il mondo che sperimentiamo quando siamo svegli e il mondo che sperimentiamo quando sogniamo sono entrambe semplici apparenze alla mente che derivano dalle nostre concezioni errate. Se vogliamo dire che il mondo dei sogni è falso, dobbiamo anche dire che il mondo della veglia è falso; E se vogliamo dire che il mondo della veglia è vero, dobbiamo anche dire che il mondo dei sogni è vero. L'unica differenza tra

loro è che il mondo dei sogni è un'apparenza alla nostra mente sognante sottile, mentre il mondo della veglia è un'apparenza alla nostra mente di veglia grossolana. Il mondo dei sogni esiste solo finché esiste la consapevolezza del sogno a cui appare, e il mondo della veglia esiste solo finché esiste la consapevolezza della veglia a cui appare. Buddha disse: "Dovresti sapere che tutti i fenomeni sono come i sogni". Quando moriamo, le nostre menti di veglia grossolane si dissolvono nella nostra mente molto sottile e il mondo che abbiamo sperimentato quando eravamo vivi semplicemente scompare. Il mondo come gli altri lo percepiranno continuerà, ma il nostro mondo personale scomparirà completamente e irrevocabilmente come il mondo del sogno della scorsa notte.

Buddha disse anche che tutti i fenomeni sono come illusioni. Ci sono molti tipi diversi di illusione, come miraggi, arcobaleni o allucinazioni indotte dalla droga. Nei tempi antichi, c'erano maghi che lanciavano un incantesimo sul loro pubblico, inducendoli a vedere oggetti, come un pezzo di legno, come qualcos'altro, come una tigre. Quelli ingannati dall'incantesimo vedevano quella che sembrava essere una vera tigre e svilupparono paura, ma coloro che arrivavano dopo che l'incantesimo era stato lanciato vedevano semplicemente un pezzo di legno. Ciò che tutte le illusioni hanno in comune è che il modo in cui appaiono non coincide con il modo in cui esistono. Buddha ha paragonato tutti i fenomeni alle illusioni perché, attraverso la forza delle impronte dell'ignoranza che si aggrappa a se stessa accumulate da tempo senza inizio, tutto ciò che appare alla nostra mente sembra naturalmente esistere e istintivamente acconsentiamo a questa apparenza, ma in realtà tutto è totalmente vuoto della vera esistenza. Come un miraggio che sembra essere acqua ma in realtà non è acqua, le cose appaiono in modo ingannevole. Non comprendendo la loro vera natura siamo ingannati dalle apparenze, e afferriamo libri e tavole, corpi e mondi come veramente esistenti. Il risultato dell'aggrapparsi ai fenomeni in questo modo è che sviluppiamo egoismo, attaccamento, odio, gelosia e altre delusioni, la nostra mente diventa agitata e squilibrata e la nostra pace mentale viene distrutta. Siamo come viaggiatori in un deserto che si esauriscono correndo dietro ai miraggi, o come qualcuno che cammina lungo una strada di notte scambiando le ombre degli alberi per criminali o animali selvatici in attesa di attaccare.

IL VUOTO DEL NOSTRO CORPO

Per capire come i fenomeni siano vuoti di esistenza vera, o intrinseca, dovremmo considerare il nostro corpo. Una volta compreso come il nostro corpo manchi di vera esistenza, possiamo facilmente applicare lo stesso ragionamento ad altri oggetti.

In Guida allo stile di vita del Bodhisattva Bodhisattva Shantideva dice:

Pertanto, non c'è corpo,
Ma, a causa dell'ignoranza, vediamo un corpo nelle mani e così via,
Proprio come una mente che arresta erroneamente una persona
Quando si osserva la forma di un mucchio di pietre al crepuscolo.

A un certo livello conosciamo molto bene il nostro corpo – sappiamo se è sano o malsano, bello o brutto, e così via. Tuttavia, non lo esaminiamo mai più a fondo, chiedendoci: "Che cos'è esattamente il mio corpo? Dov'è il mio corpo? Qual è la sua vera natura?" Se esaminassimo il nostro corpo in questo modo non saremmo in grado di trovarlo – invece di trovare il nostro corpo il risultato di questo esame sarebbe che il nostro corpo scompare. Il significato della prima parte del verso di Shantideva, "Pertanto, non c'è corpo", è che se cerchiamo il nostro corpo "reale", non c'è corpo; Il nostro corpo esiste solo se non cerchiamo un corpo reale dietro la sua semplice apparenza.

Esistono due modi per cercare un oggetto. Un esempio del primo modo, che possiamo chiamare "ricerca convenzionale", è cercare la nostra auto in un parcheggio. La conclusione di questo tipo di ricerca è che troviamo l'auto, nel senso che vediamo la cosa che tutti concordano è la nostra auto. Tuttavia, dopo aver localizzato la nostra auto nel parcheggio, supponiamo di non essere ancora soddisfatti del semplice aspetto dell'auto e vogliamo determinare esattamente quale sia l'auto. Potremmo quindi impegnarci in quella che possiamo chiamare una "ricerca definitiva" per l'auto, in cui guardiamo all'interno dell'oggetto stesso per trovare qualcosa che è l'oggetto. Per fare questo ci chiediamo: "Alcune delle singole parti dell'auto sono l'auto? Le ruote sono l'auto? Il motore è l'auto? Il telaio è l'auto?" e così via. Quando conduciamo una ricerca definitiva della nostra auto non ci accontentiamo di indicare semplicemente il cofano, le ruote e così via, e poi dire "auto"; Vogliamo sapere cos'è veramente l'auto. Invece di usare semplicemente la parola "auto" come fa la gente comune, vogliamo sapere a cosa si riferisce veramente la parola. Vogliamo separare mentalmente l'auto da tutto ciò che non è auto, in modo da poter dire "Questo è ciò che l'auto è veramente". Vogliamo trovare una macchina, ma in verità non c'è; Non troviamo nulla. Nel *Sutra della perfezione condensata della saggezza* il Buddha dice: "Se cerchi il tuo corpo con saggezza non puoi trovarlo". Questo vale anche per la nostra auto, la nostra casa e tutti gli altri fenomeni.

In *Guida allo stile di vita del Bodhisattva* Shantideva dice:

Se esaminati in questo modo,
Chi è vivente e chi è che morirà?
Cos'è il futuro e cos'è il passato?
Chi sono i nostri amici e chi sono i nostri parenti?

Vi supplico che siate come me,
Sappiate che tutte le cose sono vuote, come lo spazio.

Il significato essenziale di queste parole è che quando cerchiamo le cose con saggezza, non c'è persona che vive o muore, non c'è passato o futuro, e non c'è presente, come i nostri amici e parenti. Dovremmo sapere che tutti i fenomeni sono vuoti, come lo spazio, il che significa che dovremmo sapere che tutti i fenomeni non sono altro che la vacuità.

Per comprendere l'affermazione di Shantideva che in realtà non esiste un corpo, dobbiamo condurre una ricerca finale del nostro corpo. Se siamo esseri ordinari, tutti gli oggetti, incluso il nostro corpo, sembrano esistere intrinsecamente. Come accennato in precedenza, gli oggetti sembrano essere indipendenti dalla nostra mente e indipendenti da altri fenomeni. L'universo sembra essere costituito da oggetti discreti che hanno un'esistenza dalla loro parte. Questi oggetti sembrano esistere in se stessi come stelle, pianeti, montagne, persone e così via, "in attesa" di essere sperimentati da esseri coscienti. Normalmente non ci viene in mente che siamo coinvolti in alcun modo nell'esistenza di questi fenomeni. Ad esempio, sentiamo che il nostro corpo esiste dalla sua parte e non dipende dalla nostra mente, o da quella di chiunque altro, per portarlo all'esistenza. Tuttavia, se il nostro corpo esistesse nel modo in cui istintivamente lo afferriamo – come un oggetto esterno piuttosto che una semplice proiezione della mente – dovremmo essere in grado di indicare il nostro corpo senza indicare alcun fenomeno che non sia il nostro corpo. Dovremmo essere in grado di trovarlo tra le sue parti o al di fuori delle sue parti. Poiché non esiste una terza possibilità, se il nostro corpo non può essere trovato né tra le sue parti né al di fuori delle sue parti, dobbiamo concludere che il nostro corpo che normalmente vediamo non esiste.

Non è difficile capire che le singole parti del nostro corpo non sono il nostro corpo – è assurdo dire che la nostra schiena, le nostre gambe o la nostra testa sono il nostro corpo. Se una delle parti, diciamo la nostra schiena, è il nostro corpo, allora le altre parti sono ugualmente il nostro corpo, e ne conseguirebbe che abbiamo molti corpi. Inoltre, la nostra schiena, le gambe e così via non possono essere il nostro corpo perché sono parti del nostro corpo. Il corpo è il possessore della parte, e la schiena, le gambe e così via sono le parti possedute; e possessore e posseduto non possono essere la stessa cosa.

Alcune persone credono che, sebbene nessuna delle singole parti del corpo sia il corpo, l'insieme di tutte le parti assemblate insieme sia il corpo. Secondo loro, è possibile trovare il nostro corpo quando lo cerchiamo analiticamente perché la raccolta di tutte le parti del nostro corpo è il nostro corpo. Tuttavia, questa affermazione può essere confutata con molte valide ragioni. La forza di queste ragioni può non essere immediatamente ovvia per noi, ma se le contempliamo attentamente con una mente calma e positiva arriveremo ad apprezzare la loro validità.

Dal momento che nessuna delle singole parti del nostro corpo è il nostro corpo, come può la raccolta di tutte le parti essere il nostro corpo? Ad esempio, un gruppo di cani non può essere un essere umano, perché nessuno dei singoli cani è umano. Poiché ogni singolo membro è "non umano", come può questa collezione di non umani trasformarsi magicamente in un umano? Allo stesso modo, poiché la raccolta delle parti del nostro corpo è una raccolta di cose che non sono il nostro corpo, non può essere il nostro corpo. Proprio come la collezione di cani rimane semplicemente cani, così la collezione di tutte le parti del nostro corpo rimane semplicemente parti del nostro corpo – non si trasforma magicamente nella parte possessore, il nostro corpo.

Potremmo trovare questo punto difficile da capire, ma se ci pensiamo a lungo con una mente calma e positiva e ne discutiamo con praticanti più esperti, diventerà gradualmente più chiaro. Possiamo anche consultare libri autentici sull'argomento, come *The New Heart of Wisdom* e *Ocean of Nectar*.

C'è un altro modo in cui possiamo sapere che la raccolta delle parti del nostro corpo non è il nostro corpo. Se possiamo indicare la raccolta delle parti del nostro corpo e dire che questo è, di per sé, il nostro corpo, allora la raccolta delle parti del nostro corpo deve esistere indipendentemente da tutti i fenomeni che non sono il nostro corpo. Ne conseguirebbe che la raccolta delle parti del nostro corpo esiste indipendentemente dalle parti stesse. Questo è chiaramente assurdo: se fosse vero, potremmo rimuovere tutte le parti del nostro corpo e la raccolta delle parti rimarrebbe. Possiamo quindi concludere che la raccolta delle parti del nostro corpo non è il nostro corpo.

Poiché il corpo non può essere trovato all'interno delle sue parti, né come parte singola né come collezione, l'unica possibilità che rimane è che esista separatamente dalle sue parti. Se questo è il caso, dovrebbe essere possibile mentalmente o fisicamente rimuovere tutte le parti del nostro corpo ed essere ancora lasciato con il corpo. Tuttavia, se rimuoviamo le nostre braccia, le nostre gambe, la nostra testa, il nostro tronco e tutte le altre parti del nostro corpo, nessun corpo è rimasto. Ciò dimostra che non esiste un corpo separato dalle sue parti. È a causa dell'ignoranza che ogni volta che indichiamo il nostro corpo stiamo indicando solo una parte del nostro corpo, che non è il nostro corpo.

Ora abbiamo cercato in ogni luogo possibile e non siamo stati in grado di trovare il nostro corpo né tra le sue parti né altrove. Non possiamo trovare nulla che corrisponda al corpo che appare vividamente a cui normalmente ci aggrappiamo. Siamo costretti a concordare con Shantideva che, quando cerchiamo il nostro corpo, non c'è corpo da trovare. Questo dimostra chiaramente che il nostro corpo che normalmente vediamo non esiste. È quasi come se il nostro corpo non esistesse affatto. In effetti, l'unico senso in cui possiamo dire che il nostro corpo esiste è se siamo soddisfatti del semplice nome "corpo" e non ci aspettiamo di trovare un vero corpo dietro il nome. Se cerchiamo di

trovare, o indichiamo, un corpo reale a cui si riferisce il nome "corpo", non troveremo nulla. Invece di trovare un corpo veramente esistente, percepiremo la semplice assenza del nostro corpo che normalmente vediamo. Questa semplice assenza del nostro corpo che normalmente vediamo è il modo in cui il nostro corpo esiste realmente. Ci renderemo conto che il corpo che normalmente percepiamo, afferriamo e amiamo non esiste affatto. Questa inesistenza del corpo a cui normalmente ci aggrappiamo è il vuoto del nostro corpo, la vera natura del nostro corpo.

Il termine "vera natura" è molto significativo. Non accontentandoci del semplice aspetto e del nome "corpo" abbiamo esaminato il nostro corpo per scoprire la sua vera natura. Il risultato di questo esame è stato un definitivo non-ritrovamento del nostro corpo. Dove ci aspettavamo di trovare un corpo veramente esistente, abbiamo scoperto la totale inesistenza di quel corpo veramente esistente. Questa non-esistenza, o vacuità, è la vera natura del nostro corpo. A parte la semplice assenza di un corpo veramente esistente, non c'è altra vera natura del nostro corpo – ogni altro attributo del corpo è solo parte della sua natura ingannevole. Dato che questo è il caso, perché passiamo così tanto tempo a concentrarci sulla natura ingannevole del nostro corpo? Al momento ignoriamo la vera natura del nostro corpo e di altri fenomeni, e ci concentriamo solo sulla loro natura ingannevole; Tuttavia, il risultato di concentrarsi continuamente su oggetti ingannevoli è che la nostra mente viene disturbata e rimaniamo nella miserabile vita del Samsara. Se desideriamo sperimentare la pura felicità, dobbiamo far conoscere alla nostra mente la verità. Invece di sprecare la nostra energia concentrandoci solo su oggetti ingannevoli e privi di significato, dovremmo concentrarci sulla vera natura delle cose.

Sebbene sia impossibile trovare il nostro corpo quando lo cerchiamo analiticamente, quando non ci impegniamo nell'analisi il nostro corpo appare molto chiaramente. Perché? Shantideva dice che a causa dell'ignoranza vediamo il nostro corpo nelle mani e in altre parti del nostro corpo. In realtà, il nostro corpo non esiste all'interno delle sue parti. Proprio come al crepuscolo potremmo vedere un mucchio di pietre come un uomo anche se non c'è nessun uomo all'interno delle pietre, così allo stesso modo la nostra mente ignorante vede un corpo all'interno della collezione di braccia, gambe e così via, anche se non esiste alcun corpo lì. Il corpo che vediamo all'interno della collezione di braccia e gambe è semplicemente un'allucinazione della nostra mente ignorante. Non riconoscendolo come tale, tuttavia, lo afferriamo molto fortemente, lo amiamo e ci esauriamo nel cercare di proteggerlo da qualsiasi disagio.

Il modo per familiarizzare la nostra mente con la vera natura del corpo è usare il ragionamento di cui sopra per cercare il nostro corpo e poi, quando abbiamo cercato in ogni luogo possibile e non l'abbiamo trovato, concentrarci sul vuoto spaziale che è la semplice assenza del corpo che normalmente vediamo. Questo vuoto spaziale è la vera

natura del nostro corpo. Anche se assomiglia allo spazio vuoto, è un vuoto significativo. Il suo significato è la totale inesistenza del corpo che normalmente vediamo, il corpo a cui ci aggrappiamo così fortemente e che abbiamo amato per tutta la vita.

Attraverso la familiarizzazione con l'esperienza della natura ultima simile allo spazio del corpo, il nostro attaccamento al nostro corpo sarà ridotto. Di conseguenza sperimenteremo molta meno sofferenza, ansia e frustrazione in relazione al nostro corpo. La nostra tensione fisica diminuirà e la nostra salute migliorerà, e anche quando ci ammaliamo il nostro disagio fisico non disturberà la nostra mente. Coloro che hanno un'esperienza diretta del vuoto non sentono alcun dolore anche se vengono picchiati o colpiti. Sapendo che la vera natura del loro corpo è come lo spazio, per loro essere picchiati è come lo spazio che viene battuto ed essere colpiti è come lo spazio che viene sparato. Inoltre, le buone e cattive condizioni esterne non hanno più il potere di disturbare la loro mente, perché si rendono conto di essere come l'illusione di un mago, senza esistenza separata dalla mente. Invece di essere trascinati da condizioni mutevoli come un burattino su una corda, le loro menti rimangono libere e tranquille nella conoscenza della natura ultima uguale e immutabile di tutte le cose. In questo modo, una persona che realizza direttamente il vuoto, la vera natura dei fenomeni, sperimenta pace e felicità giorno e notte, vita dopo vita.

Dobbiamo distinguere tra il corpo convenzionalmente esistente che esiste e il corpo intrinsecamente esistente che non esiste; Ma dobbiamo stare attenti a non essere fuorviati dalle parole nel pensare che il corpo convenzionalmente esistente sia qualcosa di più di una semplice apparenza alla mente. Forse è meno confuso dire semplicemente che per una mente che vede direttamente la verità, o la vacuità, non c'è corpo. Un corpo esiste solo per una mente ordinaria a cui appare un corpo.

Shantideva ci consiglia che, a meno che non vogliamo comprendere la vacuità, non dovremmo esaminare le verità convenzionali come il nostro corpo, i nostri beni, i luoghi e gli amici, ma invece accontentarci dei loro semplici nomi, come lo sono le persone del mondo. Una volta che una persona mondana conosce il nome e lo scopo di un oggetto, è soddisfatta di conoscere l'oggetto e non indaga ulteriormente. Dobbiamo fare lo stesso, a meno che non vogliamo meditare sulla vacuità. Tuttavia, dovremmo ricordare che se esaminassimo gli oggetti più da vicino non li troveremo, perché semplicemente scomparirebbero, proprio come un miraggio scompare se proviamo a cercarlo.

Lo stesso ragionamento che abbiamo usato per dimostrare la mancanza di vera esistenza del nostro corpo può essere applicato a tutti gli altri fenomeni. Questo libro, per esempio, sembra esistere dalla sua parte, da qualche parte all'interno delle sue parti; Ma quando esaminiamo il libro più precisamente scopriamo che nessuna delle singole pagine né la raccolta delle pagine è il libro, ma senza di esse non c'è libro. Invece di trovare un libro veramente esistente, ci ritroviamo a contemplare un vuoto che è

l'inesistenza del libro che prima credevamo esistesse. A causa della nostra ignoranza il libro sembra esistere separatamente dalla nostra mente, come se la nostra mente fosse dentro e il libro fuori, ma attraverso l'analisi del libro scopriamo che questa apparenza è completamente falsa. Non c'è libro al di fuori della mente. Non c'è nessun libro "là fuori", all'interno delle pagine. L'unico modo in cui il libro esiste è come una semplice apparenza alla mente, una mera proiezione della mente.

Tutti i fenomeni esistono per convenzione; Nulla è intrinsecamente esistente. Questo vale per la mente, per il Buddha e persino per la vacuità stessa. Tutto è semplicemente imputato dalla mente. Tutti i fenomeni hanno parti – i fenomeni fisici hanno parti fisiche e i fenomeni non fisici hanno varie parti, o attributi, che possono essere distinti dal pensiero. Usando lo stesso tipo di ragionamento di cui sopra, possiamo renderci conto che qualsiasi fenomeno non è una delle sue parti, non è l'insieme delle sue parti, e non è separato dalle sue parti. In questo modo possiamo realizzare la vacuità di tutti i fenomeni, la semplice assenza di tutti i fenomeni che normalmente vediamo o percepiamo.

È particolarmente utile meditare sulla vacuità degli oggetti che suscitano in noi forti delusioni come l'attaccamento o la rabbia. Analizzando correttamente ci renderemo conto che l'oggetto che desideriamo, o l'oggetto che non ci piace, non esiste dalla sua parte. La sua bellezza o bruttezza, e persino la sua stessa esistenza, sono imputate dalla mente. Pensando in questo modo scopriremo che non c'è alcuna base per l'attaccamento o la rabbia.

IL VUOTO DELLA NOSTRA MENTE

In *Training the Mind in Seven Points*, dopo aver delineato come impegnarsi in una meditazione analitica sulla vacuità dell'esistenza intrinseca di fenomeni esterni come il nostro corpo, Geshe Chekhawa continua dicendo che dovremmo poi analizzare la nostra mente per capire come manca l'esistenza intrinseca.

La nostra mente non è un'entità indipendente, ma un continuum in continua evoluzione che dipende da molti fattori, come i suoi momenti precedenti, i suoi oggetti e i venti energetici interiori su cui sono montate le nostre menti. Come ogni altra cosa, la nostra mente è imputata su un insieme di molti fattori e quindi manca di esistenza intrinseca. Una mente primaria, o coscienza, per esempio, ha cinque parti o "fattori mentali": sentimento, discriminazione, intenzione, contatto e attenzione. Né i fattori mentali individuali né l'insieme di questi fattori mentali è la mente primaria stessa, perché sono fattori mentali e quindi parti della mente primaria. Tuttavia, non esiste una mente primaria separata da questi fattori mentali. Una mente primaria è semplicemente

imputata sui fattori mentali che sono la sua base di imputazione, e quindi non esiste dalla sua parte.

Dopo aver identificato la natura della nostra mente primaria, che è uno spazio vuoto che percepisce o comprende gli oggetti, lo cerchiamo nelle sue parti – sentimento, discriminazione, intenzione, contatto e attenzione – fino a renderci finalmente conto della sua introvabilità. Questa introvabilità è la sua natura ultima, o vacuità. Allora pensiamo:

Tutti i fenomeni che appaiono alla mia mente sono la natura della mia mente. La mia mente è la natura della vacuità.

In questo modo sentiamo che tutto si dissolve nel vuoto. Percepriamo solo la vacuità di tutti i fenomeni e meditiamo su questa vacuità. Questo modo di meditare sulla vacuità è più profondo della meditazione sulla vacuità del nostro corpo. A poco a poco la nostra esperienza di vacuità diventerà sempre più chiara fino a quando finalmente otterremo una saggezza incontaminata che realizza direttamente la vacuità di tutti i fenomeni.

IL VUOTO DEL NOSTRO IO

L'oggetto a cui ci aggrappiamo più fortemente è il nostro sé o io. A causa delle impronte dell'ignoranza che si auto-afferra accumulate nel tempo senza inizio, il nostro io ci appare come intrinsecamente esistente, e la nostra mente che si aggrappa automaticamente ad esso in questo modo. Anche se ci aggrappiamo a un io intrinsecamente esistente tutto il tempo, anche durante il sonno, non è facile identificare come appare alla nostra mente. Per identificarlo chiaramente, dobbiamo iniziare permettendogli di manifestarsi con forza contemplando situazioni in cui abbiamo un senso esagerato dell'io, come quando siamo imbarazzati, vergognosi, spaventati o indignati. Ricordiamo o immaginiamo una tale situazione e poi, senza alcun commento o analisi, cerchiamo di ottenere una chiara immagine mentale di come l'io appare naturalmente in quei momenti. Dobbiamo essere pazienti in questa fase perché potrebbero essere necessarie molte sessioni prima di ottenere un'immagine chiara. Alla fine vedremo che l'io sembra essere completamente solido e reale, esistendo dalla sua parte senza dipendere dal corpo o dalla mente. Questo Io che appare vividamente è l'io intrinsecamente esistente che amiamo così fortemente. È l'io che difendiamo quando veniamo criticati e di cui siamo così orgogliosi quando veniamo lodati.

Una volta che abbiamo un'immagine di come appare l'io in queste circostanze estreme, dovremmo cercare di identificare come appare normalmente, in situazioni meno estreme. Ad esempio, possiamo osservare l'io che sta attualmente leggendo questo libro e cercare di scoprire come appare alla nostra mente. Alla fine vedremo che, sebbene in questo caso non ci sia un senso così gonfiato dell'io, tuttavia l'io sembra

ancora essere intrinsecamente esistente, esistendo dalla propria parte senza dipendere dal corpo o dalla mente. Una volta che abbiamo un'immagine dell'io intrinsecamente esistente, ci concentriamo su di essa per un po' con concentrazione su un solo punto. Poi nella meditazione procediamo alla fase successiva, che è quella di contemplare valide ragioni per dimostrare che l'io intrinsecamente esistente a cui ci stiamo aggrappando in realtà non esiste. L'io intrinsecamente esistente e il nostro sé che normalmente vediamo sono gli stessi; Dovremmo sapere che nessuno dei due esiste, entrambi sono oggetti negati dal vuoto.

Se l'io esiste nel modo in cui appare, deve esistere in uno dei quattro modi: come corpo, come mente, come insieme del corpo e della mente, o come qualcosa di separato dal corpo e dalla mente; Non c'è altra possibilità. Lo contempliamo attentamente fino a quando non ci convinciamo che è così e poi procediamo ad esaminare ciascuna delle quattro possibilità:

(1) Se il nostro io è il nostro corpo, non ha senso dire "il mio corpo", perché il possessore e il posseduto sono identici.

Se il nostro io è il nostro corpo, non c'è rinascita futura perché l'io cessa quando il corpo muore.

Se il nostro io e il nostro corpo sono identici, allora poiché siamo in grado di sviluppare la fede, sognare, risolvere enigmi matematici e così via, ne consegue che carne, sangue e ossa possono fare lo stesso.

Poiché nulla di tutto ciò è vero, ne consegue che il nostro io non è il nostro corpo.

(2) Se il nostro io è la nostra mente, non ha senso dire "la mia mente", perché il possessore e il posseduto sono identici; Ma di solito quando ci concentriamo sulla nostra mente diciamo "la mia mente". Questo indica chiaramente che il nostro io non è la nostra mente.

Se il nostro io è la nostra mente, allora poiché abbiamo molti tipi di mente, come le sei coscienze, le menti concettuali e le menti non concettuali, ne consegue che abbiamo altrettanti io. Poiché questo è assurdo, il nostro io non può essere la nostra mente.

(3) Poiché il nostro corpo non è il nostro io e la nostra mente non è il nostro io, la raccolta del nostro corpo e della nostra mente non può essere il nostro io. La collezione del nostro corpo e della nostra mente è una raccolta di cose che non sono il nostro io, quindi come può la collezione stessa essere il nostro io? Ad esempio, in una mandria di mucche nessuno degli animali è una pecora, quindi la mandria stessa non è pecora. Allo stesso modo, nella

collezione del nostro corpo e della nostra mente, né il nostro corpo né la nostra mente sono il nostro io, quindi la collezione stessa non è il nostro io.

- (4) Se il nostro io non è il nostro corpo, non la nostra mente, e non è l'insieme del nostro corpo e della nostra mente, l'unica possibilità che rimane è che sia qualcosa di separato dal nostro corpo e dalla nostra mente. Se questo è il caso, dobbiamo essere in grado di apprendere il nostro io senza che appaiano né il nostro corpo né la nostra mente, ma se immaginiamo che il nostro corpo e la nostra mente dovessero scomparire completamente, non rimarrebbe nulla che possa essere chiamato il nostro io. Ne consegue che il nostro io non è separato dal nostro corpo e dalla nostra mente.

Dovremmo immaginare che il nostro corpo si dissolva gradualmente nel nulla, e poi la nostra mente si dissolve, i nostri pensieri si disperdono con il vento, i nostri sentimenti, desideri e consapevolezza si sciolgono nel nulla. C'è ancora qualcosa che è il nostro io? Non c'è niente. Chiaramente, il nostro io non è qualcosa di separato dal nostro corpo e dalla nostra mente.

Ora abbiamo esaminato tutte e quattro le possibilità e non siamo riusciti a trovare il nostro io o sé. Poiché abbiamo già deciso che non esiste una quinta possibilità, dobbiamo concludere che il nostro io che normalmente afferriamo e amiamo non esiste affatto. Dove prima appariva un io intrinsecamente esistente, ora appare un'assenza di quell'io. Questa assenza di un io intrinsecamente esistente è vuoto, verità ultima.

Contempliamo in questo modo fino a quando non ci appare un'immagine generica, o mentale, dell'assenza del nostro sé che normalmente vediamo. Questa immagine è il nostro oggetto di meditazione di posizionamento. Cerchiamo di familiarizzare completamente con esso meditando continuamente su di esso in modo univoco il più a lungo possibile.

Poiché abbiamo afferrato il nostro io intrinsecamente esistente da tempo senza inizio, e lo abbiamo amato più caro di qualsiasi altra cosa, l'esperienza di non riuscire a trovare il nostro sé in meditazione può essere abbastanza scioccante all'inizio. Alcune persone sviluppano paura, pensando: "Sono diventato completamente inesistente". Altri provano una grande gioia, come se la fonte di tutti i loro problemi stesse scomparendo. Entrambe le reazioni sono buoni segni e indicano una corretta meditazione. Dopo un po' queste reazioni iniziali si placcheranno e la nostra mente si stabilizzerà in uno stato più equilibrato. Allora saremo in grado di meditare sul vuoto del nostro sé in modo calmo e controllato.

Dovremmo permettere alla nostra mente di essere assorbita nel vuoto spaziale il più a lungo possibile. È importante ricordare che il nostro oggetto di meditazione è la vacuità, la semplice assenza del nostro sé che normalmente vediamo, non il semplice nulla.

Occasionalmente dovremmo controllare la nostra meditazione con attenzione. Se la nostra mente ha vagato verso un altro oggetto, o se abbiamo perso il significato di vacuità e ci stiamo concentrando sul mero nulla, dovremmo tornare alle contemplazioni per riportare chiaramente alla mente il vuoto del nostro sé ancora una volta.

Potremmo chiederci: "Se il mio sé che vedo normalmente non esiste, allora chi sta meditando? Chi si alzerà dalla meditazione, parlerà agli altri e risponderà quando il mio nome sarà chiamato?" Sebbene il nostro sé che normalmente vediamo non esista, questo non significa che il nostro sé non esista affatto. Noi esistiamo come semplice nome. Finché ci accontentiamo del semplice nome "noi stessi", non c'è problema. Possiamo pensare "Io esisto", "Vado in città" e così via. Il problema sorge solo quando cerchiamo il nostro sé diverso dal semplice nome "io" o "sé". La nostra mente si aggrappa a un io che alla fine esiste, indipendentemente dall'imputazione concettuale, come se ci fosse un io "reale" che esiste dietro l'etichetta. Se esistesse un tale io saremmo in grado di trovarlo, ma abbiamo visto che il nostro io non può essere trovato dopo un'indagine. La conclusione della nostra ricerca è stata una definitiva non-scoperta di noi stessi. Questa introvabilità del nostro sé è la vacuità del nostro sé, la natura ultima del nostro sé. Il nostro sé che esiste come semplice nome è il nostro sé esistente. Allo stesso modo, i fenomeni che esistono come mero nome o mera imputazione sono fenomeni esistenti. Non ci sono sé e altri fenomeni che esistono se non la mera imputazione. In verità, il nostro sé e altri fenomeni esistenti come mera imputazione sono la natura ultima del nostro sé e degli altri fenomeni, non la natura convenzionale. All'inizio queste spiegazioni sono difficili da capire, ma per favore sii paziente. Dovremmo sforzarci di ricevere le potenti benedizioni del Buddha della Saggezza Je Tsongkhapa impegnandoci sinceramente nella pratica *del Gioiello del Cuore*.

Quando realizziamo per la prima volta la vacuità, lo facciamo concettualmente, per mezzo di un'immagine generica. Continuando a meditare sulla vacuità più e più volte, l'immagine generica diventa gradualmente sempre più trasparente fino a scomparire del tutto e vedere direttamente il vuoto. Questa realizzazione diretta della vacuità sarà la nostra prima consapevolezza completamente non errata, o mente incontaminata. Fino a quando non realizziamo direttamente la vacuità, tutte le nostre menti sono consapevoli sbagliate perché, a causa delle impronte dell'ignoranza che si aggrappa a se stessi o che afferra la verità, i loro oggetti appaiono come intrinsecamente esistenti.

La maggior parte delle persone vira verso l'estremo dell'esistenza, pensando che se qualcosa esiste deve esistere intrinsecamente, esagerando così il modo in cui le cose esistono senza essere soddisfatti di esse come semplice nome. Altri possono virare verso l'estremo della non-esistenza, pensando che se i fenomeni non esistono intrinsecamente non esistono affatto, esagerando così la loro mancanza di esistenza intrinseca.

Dobbiamo renderci conto che, sebbene i fenomeni non abbiano alcuna traccia di esistenza da parte loro, esistono convenzionalmente come semplici apparenze per una mente valida.

Le menti concettuali che si aggrappano al nostro io e agli altri fenomeni come veramente esistenti sono consapevolezza sbagliate e dovrebbero quindi essere abbandonate, ma non sto dicendo che tutti i pensieri concettuali sono consapevolezza sbagliate e dovrebbero quindi essere abbandonati. Ci sono molte menti concettuali corrette che sono utili nella nostra vita quotidiana, come la mente concettuale che ricorda ciò che abbiamo fatto ieri o la mente concettuale che capisce cosa faremo domani. Ci sono anche molte menti concettuali che devono essere coltivate sul sentiero spirituale. Ad esempio, la bodhicitta convenzionale nel continuum mentale di un Bodhisattva è una mente concettuale perché apprende il suo oggetto, la grande illuminazione, per mezzo di un'immagine generica. Inoltre, prima di poter realizzare la vacuità direttamente con una mente non concettuale, dobbiamo realizzarla per mezzo di un successivo conoscitore valido, che è una mente concettuale. Attraverso la contemplazione delle ragioni che confutano l'esistenza intrinseca, appare alla nostra mente un'immagine generica dell'assenza, o del vuoto, dell'esistenza intrinseca. Questo è l'unico modo in cui il vuoto può inizialmente apparire alla nostra mente. Quindi meditiamo su questa immagine con una concentrazione sempre più forte fino a quando finalmente percepiamo direttamente il vuoto.

Ci sono alcune persone che dicono che il modo di meditare sulla vacuità è semplicemente quello di svuotare la nostra mente da tutti i pensieri concettuali, sostenendo che proprio come le nuvole bianche oscurano il sole tanto quanto le nuvole nere, così i pensieri concettuali positivi oscurano la nostra mente tanto quanto i pensieri concettuali negativi. Questa visione è completamente sbagliata, perché se non facciamo alcuno sforzo per ottenere una comprensione concettuale della vacuità, ma cerchiamo invece di sopprimere tutti i pensieri concettuali, la vacuità effettiva non apparirà mai alla nostra mente. Possiamo ottenere un'esperienza vivida di una vacuità simile allo spazio, ma questa è solo l'assenza di pensiero concettuale – non è la vacuità, la vera natura dei fenomeni. La meditazione su questa vacuità può temporaneamente calmare la nostra mente, ma non distruggerà mai le nostre illusioni né ci libererà dal samsara e dalle sue sofferenze.

LA VACUITÀ DEI FENOMENI

Tutti i fenomeni sono inclusi in otto, che sono: produzione, disintegrazione, impermanenza, permanenza, andare, venire, singolarità e pluralità. Dovremmo sapere che tutti questi otto fenomeni che normalmente vediamo in realtà non esistono perché

se li cerchiamo con saggezza scompariranno. Tuttavia, questi fenomeni ci appaiono chiaramente a causa di altre cause e condizioni. Ad esempio, se tutte le cause e le condizioni atmosferiche necessarie si uniscono, appariranno le nuvole. Se questi sono assenti, le nuvole non possono apparire. Le nuvole che appaiono dipendono completamente dalle cause e dalle condizioni; senza questi non hanno il potere di apparire. Lo stesso vale per l'aspetto di montagne, pianeti, corpi, menti e tutti gli altri fenomeni. Poiché il loro aspetto dipende da fattori esterni a loro per la loro esistenza, sono vuoti di esistenza intrinseca, o indipendente, e sono mere imputazioni della mente.

Contemplare gli insegnamenti sul karma – le azioni e i loro effetti – può aiutarci a capire questo. Da dove vengono tutte le nostre esperienze buone e cattive? Sono in verità il risultato delle azioni positive e negative che abbiamo creato in passato. Come risultato di azioni positive, persone attraenti e gradevoli appaiono nella nostra vita, sorgono condizioni materiali piacevoli e viviamo in un bellissimo ambiente; Ma come risultato di azioni negative, appaiono persone e cose spiacevoli. Questo mondo è l'effetto delle azioni collettive create dagli esseri che lo abitano. Poiché le azioni hanno origine nella mente – in particolare nelle nostre azioni mentali – possiamo vedere che tutti i mondi sorgono dalla mente. Questo è simile al modo in cui le apparenze sorgono in un sogno. Tutto ciò che percepiamo quando sogniamo è il risultato della maturazione dei potenziali karmici nella nostra mente e non ha esistenza al di fuori della nostra mente. Quando la nostra mente è calma e pura, maturano impronte karmiche positive e sorgono piacevoli apparizioni oniriche; Ma quando la nostra mente è agitata e impura, maturano impronte karmiche negative e sorgono apparenze spiacevoli e da incubo. Allo stesso modo, tutte le apparenze del nostro mondo di veglia sono semplicemente la maturazione di impronte karmiche positive, negative o neutre nella nostra mente.

Una volta compreso come le cose sorgono dalle loro cause e condizioni interiori ed esteriori e non hanno un'esistenza indipendente, allora solo vedere o pensare alla produzione di fenomeni ci ricorderà la loro vacuità. Invece di rafforzare il nostro senso della solidità e dell'oggettività delle cose, inizieremo a vedere le cose come manifestazioni della loro vacuità, senza un'esistenza più concreta di un arcobaleno che sorge da un cielo vuoto.

Proprio come la produzione delle cose dipende dalle cause e dalle condizioni, così anche la disintegrazione delle cose. Pertanto, né la produzione né la disintegrazione possono essere veramente esistenti. Ad esempio, se la nostra nuova auto venisse distrutta ci sentiremmo infelici perché ci aggrappiamo sia all'auto che alla disintegrazione dell'auto come veramente esistenti; Ma se capissimo che la nostra auto è solo un'apparenza alla nostra mente, come un'auto in un sogno, la sua distruzione non ci disturberebbe. Questo è vero per tutti gli oggetti del nostro attaccamento: se ci

rendiamo conto che sia gli oggetti che le loro cessazioni mancano di vera esistenza, non c'è motivo di arrabbiarci se siamo separati da loro.

Tutte le cose funzionanti – i nostri ambienti, i piaceri, il corpo, la mente e il nostro sé – cambiano di momento in momento. Sono impermanenti nel senso che non durano per un secondo momento. Il libro che state leggendo in questo momento non è lo stesso libro che stavate leggendo un momento fa, e potrebbe venire all'esistenza solo perché il libro di un momento fa ha cessato di esistere. Quando comprendiamo l'impermanenza sottile – che il nostro corpo, la nostra mente, il nostro sé e così via non dimorano per un secondo momento – non è difficile capire che sono vuoti di esistenza intrinseca.

Anche se possiamo essere d'accordo sul fatto che i fenomeni impermanenti sono vuoti di esistenza intrinseca, potremmo pensare che, poiché i fenomeni permanenti sono immutabili e non derivano da cause e condizioni, devono esistere intrinsecamente. Tuttavia, anche fenomeni permanenti come il vuoto e lo spazio non prodotto – la semplice assenza di ostruzione fisica – sono fenomeni dipendenti perché dipendono dalle loro parti, dalle loro basi e dalle menti che li imputano; e quindi non sono intrinsecamente esistenti. Sebbene la vacuità sia la realtà ultima, non è indipendente o intrinsecamente esistente perché anch'essa dipende dalle sue parti, dalle sue basi e dalle menti che la imputano. Proprio come una moneta d'oro non esiste separatamente dal suo oro, così la vacuità del nostro corpo non esiste separatamente dal nostro corpo, perché è semplicemente la mancanza di esistenza intrinseca del nostro corpo.

Ogni volta che andiamo da qualche parte sviluppiamo il pensiero "sto andando" e ci aggrappiamo a un atto intrinsecamente esistente di andare. Allo stesso modo, quando qualcuno viene a trovarci, pensiamo "Stanno arrivando" e ci aggrappiamo a un atto intrinsecamente esistente di venire. Entrambe queste concezioni sono auto-afferramento e consapevolezze sbagliate. Quando qualcuno se ne va, sentiamo che una persona veramente esistente se n'è andata, e quando ritorna sentiamo che una persona veramente esistente è veramente tornata. Tuttavia, l'andirivieni delle persone è come l'apparizione e la scomparsa di un arcobaleno nel cielo. Quando le cause e le condizioni per l'apparizione di un arcobaleno sono assemblate, appare un arcobaleno, e quando le cause e le condizioni per la continua apparizione dell'arcobaleno si disperdono, l'arcobaleno scompare; Ma l'arcobaleno non viene da nessuna parte, né va da nessuna parte.

Quando osserviamo un oggetto, come il nostro io, sentiamo fortemente che è un'entità singola e indivisibile e che la sua singolarità è intrinsecamente esistente. In realtà, però, il nostro io ha molte parti, come le parti che guardano, ascoltano, camminano e pensano, o le parti che sono, ad esempio, un'insegnante, una madre, una figlia e una moglie. Il nostro io è imputato alla raccolta di tutte queste parti. Come per ogni singolo fenomeno è una singolarità, ma la sua singolarità è semplicemente

imputata, come un esercito che è semplicemente imputato su un gruppo di soldati, o una foresta che è imputata su un insieme di alberi.

Quando vediamo più di un oggetto, consideriamo la molteplicità di questi oggetti intrinsecamente esistente. Tuttavia, proprio come la singolarità è semplicemente imputata, allo stesso modo la pluralità è solo un'imputazione della mente e non esiste dal lato dell'oggetto. Ad esempio, invece di guardare una collezione di soldati o alberi dal punto di vista dei singoli soldati o alberi, potremmo guardarli come un esercito o una foresta, cioè come una singola collezione o un intero, nel qual caso guarderemmo a una singolarità piuttosto che a una pluralità.

In sintesi, la singolarità non esiste dalla sua parte perché è solo imputata su una pluralità – le sue parti. Allo stesso modo, la pluralità non esiste dalla sua parte perché è solo imputata su una singolarità – l'insieme delle sue parti. Perciò singolarità e pluralità sono mere imputazioni da parte della mente concettuale e mancano di vera esistenza. Se ce ne rendiamo conto chiaramente, non c'è alcuna base per sviluppare attaccamento e rabbia verso gli oggetti, sia singolari che plurali. Tendiamo a proiettare i difetti o le qualità dei pochi sui molti, e poi sviluppiamo odio o attaccamento sulla base, ad esempio, della razza, della religione o del paese. Contemplare la vacuità della singolarità e della pluralità può essere utile per ridurre tale odio e attaccamento.

Sebbene la produzione, la disintegrazione e così via esistano, non esistono intrinsecamente. Sono le nostre menti concettuali di ignoranza che si auto-afferrano che li afferrano come intrinsecamente esistenti. Queste concezioni afferrano gli otto estremi: produzione intrinsecamente esistente, disintegrazione intrinsecamente esistente, impermanenza intrinsecamente esistente, permanenza intrinsecamente esistente, inerente esistente, intrinsecamente esistente in corso, intrinsecamente esistente in arrivo, singolarità intrinsecamente esistente e pluralità intrinsecamente esistente. Questi estremi sono inesistenti perché sono estremi, qualcosa che viene creato ed esagerato da una visione errata. La nostra mente che crede e si aggrappa alla produzione intrinsecamente esistente e così via è una visione estrema. Da tempo senza inizio, vita dopo vita, seguendo questa visione estrema abbiamo sperimentato immensi problemi e sofferenze all'infinito. Ora è il momento di fermare definitivamente tutti questi problemi e sofferenze, rendendosi conto direttamente che la produzione, la disintegrazione, l'impermanenza, la permanenza, l'andare, il venire, la singolarità e la pluralità che normalmente percepiamo non esistono. Sebbene questi estremi non esistano, a causa della nostra ignoranza li afferriamo sempre. Le concezioni di questi estremi sono alla radice di tutte le altre illusioni, e poiché le illusioni danno origine al nostro compiere azioni contaminate che ci tengono intrappolati nella prigione del samsara, queste concezioni sono la radice del samsara, il ciclo della vita impura.

La produzione intrinsecamente esistente è la stessa della produzione che vediamo normalmente, e dovremmo sapere che in realtà nessuna di queste esiste. Questo è lo stesso per i restanti sette estremi. Ad esempio, la disintegrazione e la distruzione intrinsecamente esistenti e la disintegrazione e la distruzione che normalmente vediamo sono la stessa cosa, e dovremmo sapere che nessuna di queste esiste. Le nostre menti che si aggrappano a questi otto estremi sono la nostra auto-comprensione dei fenomeni. Poiché è la nostra ignoranza che si auto-afferra che ci fa sperimentare sofferenze e problemi senza fine, quando questa ignoranza cesserà definitivamente attraverso la meditazione sulla vacuità di tutti i fenomeni, tutta la nostra sofferenza di questa vita e delle innumerevoli vite future cesserà definitivamente e realizzeremo il vero significato della vita umana.

L'argomento degli otto estremi è profondo e richiede una spiegazione dettagliata e un lungo studio. Buddha li spiega in dettaglio nei Sutra della *Perfezione della Saggezza*; e nella *Saggezza Fondamentale, un commentario ai Sutra della Perfezione della Saggezza*, Nagarjuna usa anche molte ragioni profonde e potenti per dimostrare che gli otto estremi non esistono mostrando come tutti i fenomeni siano vuoti di esistenza intrinseca. Attraverso l'analisi delle verità convenzionali stabilisce la loro natura ultima e mostra perché è necessario comprendere sia la natura convenzionale che quella ultima di un oggetto per comprenderlo pienamente.

VERITÀ CONVENZIONALI E ULTIME

In generale, tutto ciò che esiste è o una verità convenzionale o una verità ultima, e, poiché la verità ultima si riferisce solo alla vacuità, tutto tranne la vacuità è una verità convenzionale. Ad esempio, cose come case, automobili e tavoli sono tutte verità convenzionali.

Tutte le verità convenzionali sono oggetti falsi perché il modo in cui appaiono e il modo in cui esistono non corrispondono. Se qualcuno sembra essere amichevole e gentile, ma la sua vera intenzione è quella di guadagnare la nostra fiducia per derubarci, diremmo che è falso o ingannevole perché c'è una discrepanza tra il modo in cui appare e la sua vera natura. Allo stesso modo, oggetti come forme e suoni sono falsi o ingannevoli perché sembrano esistere intrinsecamente ma in realtà sono completamente privi di esistenza intrinseca. Poiché il modo in cui appaiono non coincide con il modo in cui esistono, le verità convenzionali sono conosciute come "fenomeni ingannevoli". Una tazza, per esempio, sembra esistere indipendentemente dalle sue parti, dalle sue cause e dalla mente che la comprende, ma in realtà dipende totalmente da queste cose. Poiché il modo in cui la coppa appare alla nostra mente e il modo in cui esiste non corrispondono, la coppa è un falso oggetto.

Sebbene le verità convenzionali siano oggetti falsi, tuttavia esistono effettivamente perché una mente che percepisce direttamente una verità convenzionale è una mente valida, una mente completamente affidabile. Ad esempio, una coscienza oculare che percepisce direttamente una tazza sul tavolo è una mente valida perché non ci ingannerà – se ci allungiamo per raccogliere la tazza la troveremo dove la nostra coscienza oculare la vede. A questo proposito, una coscienza oculare che percepisce una tazza sul tavolo è diversa da una coscienza oculare che scambia una tazza riflessa in uno specchio per una vera tazza, o una coscienza oculare che vede un miraggio come acqua. Anche se una tazza è un oggetto falso, ai fini pratici la coscienza oculare che la percepisce direttamente è una mente valida e affidabile. Tuttavia, sebbene sia una mente valida, è tuttavia una consapevolezza errata nella misura in cui la coppa sembra che quella mente esista veramente. È valido e non ingannevole rispetto alle caratteristiche convenzionali della tazza – posizione, dimensione, colore e così via – ma errato rispetto al suo aspetto.

Per riassumere, gli oggetti convenzionali sono falsi perché, sebbene sembrino esistere dalla loro parte, in realtà sono mere apparenze alla mente, come le cose viste in un sogno. Nel contesto di un sogno, tuttavia, gli oggetti onirici hanno una validità relativa, e questo li distingue dalle cose che non esistono affatto. Supponiamo che in sogno rubiamo un diamante e qualcuno poi ci chiede se siamo stati noi a rubarlo. Anche se il sogno è semplicemente una creazione della nostra mente, se rispondiamo "sì" stiamo dicendo la verità, mentre se rispondiamo "no" stiamo dicendo una bugia. Allo stesso modo, anche se in realtà l'intero universo è solo un'apparenza alla mente, nel contesto dell'esperienza degli esseri ordinari possiamo distinguere tra verità relative e falsità relative.

Le verità convenzionali possono essere divise in verità convenzionali grossolane e verità convenzionali sottili. Possiamo capire come tutti i fenomeni abbiano questi due livelli di verità convenzionale considerando l'esempio di un'automobile. L'auto stessa, l'auto che dipende dalle sue cause e l'auto che dipende dalle sue parti sono tutte grossolane verità convenzionali dell'auto. Sono chiamati "grossolani" perché sono relativamente facili da capire. L'auto a seconda della sua base di imputazione è piuttosto sottile e non è facile da capire, ma è ancora una verità convenzionale grossolana. La base di imputazione dell'auto sono le parti dell'auto. Per catturare l'auto, le parti dell'auto devono apparire alla nostra mente; Senza che le parti appaiano, non c'è modo di sviluppare il pensiero "auto". Per questo motivo, le parti sono la base di imputazione dell'auto. Diciamo "vedo una macchina", ma a rigor di termini tutto ciò che vediamo sono parti dell'auto. Tuttavia, quando sviluppiamo il pensiero "auto" vedendo le sue parti, vediamo l'auto. Non c'è altra macchina che le sue parti, non c'è corpo diverso dalle sue parti, e così via. L'automobile che esiste semplicemente come

imputazione per pensiero è la sottile verità convenzionale dell'automobile. Lo abbiamo capito quando ci rendiamo conto che l'auto non è altro che una mera imputazione da parte di una mente valida. Non possiamo comprendere sottili verità convenzionali se non abbiamo compreso la vacuità. Quando realizziamo completamente la sottile verità convenzionale, abbiamo realizzato sia la verità convenzionale che la verità ultima.

A rigor di termini, verità, verità ultima e vacuità sono sinonimi perché le verità convenzionali non sono verità reali ma falsi oggetti. Sono vere solo per le menti di coloro che non hanno realizzato la vacuità. Solo la vacuità è vera perché solo la vacuità esiste nel modo in cui appare. Quando la mente di qualsiasi essere senziente percepisce direttamente le verità convenzionali, come le forme, sembrano esistere dalla propria parte. Quando la mente di un essere Superiore, un essere che ha realizzato direttamente la vacuità, percepisce direttamente la vacuità, tuttavia, nulla appare altro che la vacuità; Questa mente è totalmente mescolata con la semplice assenza di fenomeni intrinsecamente esistenti. Il modo in cui la vacuità appare alla mente di un percettore diretto non concettuale corrisponde esattamente al modo in cui esiste la vacuità.

Va notato che, sebbene la vacuità sia la verità ultima, non è intrinsecamente esistente. La vacuità non è una realtà separata che esiste dietro le apparenze convenzionali, ma la vera natura di quelle apparenze. Non possiamo parlare di vuoto isolatamente, perché il vuoto è sempre la semplice mancanza di esistenza intrinseca di qualcosa. Ad esempio, la vacuità del nostro corpo è la mancanza di esistenza intrinseca del nostro corpo, e senza il nostro corpo come base questa vacuità non può esistere. Poiché il vuoto dipende necessariamente da una base, manca di esistenza intrinseca.

In *Guida allo stile di vita del Bodhisattva* Shantideva definisce la verità ultima come un fenomeno che è vero per la mente incontaminata di un essere superiore. Una mente incontaminata è una mente che realizza direttamente il vuoto. Questa mente è l'unica consapevolezza inequivocabile ed è posseduta esclusivamente da esseri Superiori. Poiché le menti incontaminate sono completamente inequivocabili, qualsiasi cosa percepita direttamente da loro come vera è necessariamente una verità ultima. Al contrario, tutto ciò che è direttamente percepito come vero dalla mente di un essere ordinario, un essere che non ha realizzato direttamente la vacuità, non è necessariamente una verità ultima, perché tutte le menti degli esseri ordinari si sbagliano, e le menti sbagliate non possono mai percepire direttamente la verità.

A causa delle impronte dei pensieri concettuali che afferrano gli otto estremi, tutto ciò che appare alla mente degli esseri ordinari sembra essere intrinsecamente esistente. Solo la saggezza dell'equilibrio meditativo che realizza direttamente la vacuità non è contaminata dalle impronte, o macchie, di questi pensieri concettuali. Questa è l'unica saggezza che non ha un'apparenza errata.

Quando un Bodhisattva Superiore, un Bodhisattva che ha realizzato direttamente la vacuità, medita sulla vacuità, la sua mente si mescola completamente con la vacuità, senza alcuna apparenza di esistenza intrinseca. Sviluppa una saggezza completamente pura e incontaminata che è la bodhicitta suprema. Quando si alza dall'equilibrio meditativo, tuttavia, a causa delle impronte della vera presa, i fenomeni convenzionali appaiono di nuovo alla sua mente come intrinsecamente esistenti, e la sua saggezza incontaminata diventa temporaneamente non manifesta. Solo un Buddha può manifestare una saggezza incontaminata e allo stesso tempo percepire direttamente le verità convenzionali. Una qualità non comune di un Buddha è che un singolo momento della mente di un Buddha realizza sia la verità convenzionale che la verità ultima direttamente e simultaneamente. Ci sono molti livelli di bodhicitta definitiva. Per esempio, la bodhicitta finale raggiunta attraverso la pratica tantrica è più profonda di quella sviluppata attraverso la sola pratica del Sutra, e la bodhicitta suprema finale è quella di un Buddha.

Se attraverso un ragionamento valido realizziamo il vuoto che è vuoto del primo estremo, l'estremo della produzione, saremo facilmente in grado di realizzare il vuoto che è vuoto dei restanti sette estremi. Una volta che abbiamo realizzato la vacuità che è vuota degli otto estremi, abbiamo realizzato la vacuità di tutti i fenomeni. Avendo ottenuto questa realizzazione, continuiamo a contemplare e meditare sulla vacuità dei fenomeni prodotti e così via, e man mano che le nostre meditazioni si approfondiscono, sentiremo tutti i fenomeni dissolversi nel vuoto. Saremo quindi in grado di mantenere una concentrazione univoca sulla vacuità di tutti i fenomeni.

Per meditare sulla vacuità dei fenomeni prodotti possiamo pensare:

Il mio sé, che è nato attraverso cause e condizioni come essere umano, è introvabile quando lo cerco con saggezza all'interno del mio corpo e della mia mente, o separato dal mio corpo e dalla mia mente. Questo dimostra che il mio sé che vedo normalmente non esiste affatto.

Avendo contemplato in questo modo sentiamo il nostro sé che normalmente vediamo scomparire e percepiamo un vuoto simile allo spazio che è la semplice assenza del nostro sé che normalmente vediamo. Sentiamo che la nostra mente entra in questo vuoto spaziale e rimane lì da sola. Questa meditazione è chiamata "equilibrio meditativo spaziale sulla vacuità".

Proprio come le aquile si librano attraverso la vasta distesa del cielo senza incontrare ostacoli, richiedendo solo uno sforzo minimo per mantenere il loro volo, così i meditatori avanzati che si concentrano sulla vacuità possono meditare sulla vacuità per lungo tempo con poco sforzo. Le loro menti si librano attraverso il vuoto spaziale, non distratte da nessun altro fenomeno. Quando meditiamo sulla vacuità dovremmo cercare di emulare questi meditatori. Una volta che abbiamo trovato il nostro oggetto di

meditazione, la semplice assenza del nostro sé che normalmente vediamo, dovremmo astenerci da ulteriori analisi e semplicemente riposare la nostra mente nell'esperienza di questo vuoto. Di tanto in tanto dovremmo controllare per assicurarci di non aver perso né la chiara apparenza di vuoto né il riconoscimento del suo significato, ma non dovremmo controllare troppo con forza poiché ciò disturberebbe la nostra concentrazione. La nostra meditazione non dovrebbe essere come il volo di un piccolo uccello, che non smette mai di sbattere le ali e cambia sempre direzione, ma come il volo di un'aquila, che si libra dolcemente con solo occasionali aggiustamenti alle sue ali. Attraverso la meditazione in questo modo sentiremo la nostra mente dissolversi e diventare tutt'uno con la vacuità.

Se abbiamo successo nel farlo, allora durante la nostra meditazione siamo liberi dal manifesto auto-aggrapparci. Se, d'altra parte, passiamo tutto il nostro tempo a controllare e analizzare, senza mai permettere alla nostra mente di rilassarsi nello spazio del vuoto, non otterremo mai questa esperienza e la nostra meditazione non servirà a ridurre il nostro auto-attaccamento.

In generale abbiamo bisogno di migliorare la nostra comprensione della vacuità attraverso uno studio approfondito, affrontandolo da molte angolazioni e usando molte diverse linee di ragionamento. È anche importante acquisire familiarità con una meditazione completa sulla vacuità attraverso la contemplazione continua, comprendendo esattamente come usare il ragionamento per condurre a un'esperienza di vacuità. Possiamo quindi concentrarci sul vuoto in modo univoco e cercare di mescolare la nostra mente con esso, come l'acqua che si mescola con l'acqua.

L'UNIONE DELLE DUE VERITÀ

A rigor di termini, quando diciamo l'unione della verità convenzionale e della verità ultima, in questo contesto la verità convenzionale si riferisce solo alla verità convenzionale sottile, che è cose esistenti come semplici apparenze. Questa sottile verità convenzionale e la verità ultima sono in unione, il che significa che sono non-duali, o un unico oggetto. Quindi, la sottile verità convenzionale non è la verità convenzionale effettiva, ma la verità ultima, un oggetto non ingannevole. Dal punto di vista della verità, le verità convenzionali non esistono; Sono falsi oggetti creati dalla mente ignorante dell'auto-aggrapparci. Tuttavia, le verità convenzionali esistono per gli esseri ordinari, che non comprendono la vacuità, ma non esistono per gli esseri superiori, che realizzano direttamente la vacuità. L'istruzione dell'unione delle due verità, l'unione dell'apparenza e della vacuità, è la visione e l'intenzione ultima del Buddha. Quando riceviamo il quarto potenziamento del Tantra Yoga Supremo, riceviamo le istruzioni orali di questa unione. Quando, attraverso l'addestramento continuo in questa unione,

realizziamo direttamente l'unione delle due verità, l'unione dell'apparenza e della vacuità, diventiamo un Buddha illuminato che è completamente libero da sottili apparenze sbagliate e che ha la capacità di beneficiare ogni essere vivente ogni giorno attraverso le nostre innumerevoli emanazioni.

Quando qualcosa come il nostro corpo ci appare, sia il corpo che il corpo intrinsecamente esistente appaiono simultaneamente. Questa è apparenza dualistica, che è sottile apparenza sbagliata. Solo i Buddha sono liberi da tali apparenze errate. Lo scopo principale della comprensione e della meditazione sull'unione delle due verità è quello di prevenire le apparenze dualistiche – apparenze di esistenza intrinseca alla mente che sta meditando sulla vacuità – e quindi consentire alla nostra mente di dissolversi nel vuoto. Una volta che possiamo farlo, la nostra meditazione sulla vacuità sarà molto potente nell'eliminare le nostre illusioni. Se identifichiamo e neghiamo correttamente il corpo intrinsecamente esistente, il corpo che normalmente vediamo, e meditiamo sulla semplice assenza di un tale corpo con forte concentrazione, sentiremo il nostro corpo normale dissolversi nel vuoto. Capiremo che la vera natura del nostro corpo è la vacuità e che il nostro corpo è semplicemente una manifestazione di vacuità.

Il vuoto è come il cielo e il nostro corpo è come l'azzurro del cielo. Proprio come il blu è una manifestazione del cielo stesso e non può essere separato da esso, così il nostro corpo blu è semplicemente una manifestazione del cielo del suo vuoto e non può essere separato da esso. Se ci rendiamo conto di questo, quando ci concentriamo sul vuoto del nostro corpo sentiamo che il nostro corpo stesso si dissolve nella sua natura ultima. In questo modo, possiamo facilmente superare l'aspetto convenzionale del corpo nelle nostre meditazioni e la nostra mente si mescola naturalmente con il vuoto.

Nel *Sutra del Cuore*, il Bodhisattva Avalokiteshvara dice: "La forma non è altro che la vacuità". Ciò significa che i fenomeni convenzionali, come il nostro corpo, non esistono separatamente dalla loro vacuità. Quando meditiamo sulla vacuità del nostro corpo con questa comprensione, sappiamo che il vuoto che appare alla nostra mente è la natura stessa del nostro corpo, e che senza questo vuoto non c'è corpo. Meditare in questo modo indebolirà notevolmente la nostra mente che si aggrappa a noi stessi. Se credessimo davvero che il nostro corpo e il suo vuoto fossero della stessa natura, il nostro auto-attaccamento diventerebbe sicuramente più debole.

Anche se possiamo dividere i vuoti dal punto di vista delle loro basi, e parlare della vacuità del corpo, della vacuità dell'io e così via, in verità tutti i vuoti sono della stessa natura. Se guardiamo dieci bottiglie, possiamo distinguere dieci spazi diversi all'interno delle bottiglie, ma in realtà questi spazi sono della stessa natura; E se rompiamo le bottiglie, gli spazi diventano indistinguibili. Allo stesso modo, sebbene possiamo parlare della vacuità del corpo, della mente, dell'io e così via, in realtà sono della stessa

natura e indistinguibili. L'unico modo in cui possono essere distinti è dalle loro basi convenzionali.

Ci sono due benefici principali nel comprendere che tutti i vuoti sono della stessa natura: nella sessione di meditazione la nostra mente si mescolerà con il vuoto più facilmente, e nella pausa di meditazione saremo in grado di vedere tutte le apparenze come manifestazioni uguali della loro vacuità.

Finché sentiamo che c'è un divario tra la nostra mente e la vacuità – che la nostra mente è "qui" e la vacuità è "là" – la nostra mente non si mescolerà con la vacuità. Sapere che tutti i vuoti sono della stessa natura aiuta a colmare questo divario. Nella vita ordinaria sperimentiamo molti oggetti diversi – buoni, cattivi, attraenti, poco attraenti – e i nostri sentimenti nei loro confronti differiscono. Poiché sentiamo che le differenze esistono dal lato degli oggetti, la nostra mente è squilibrata e sviluppiamo attaccamento agli oggetti attraenti, avversione agli oggetti non attraenti e indifferenza agli oggetti neutri. È molto difficile mescolare una mente così irregolare con il vuoto. Per mescolare la nostra mente con la vacuità dobbiamo sapere che, sebbene i fenomeni appaiano in molti aspetti diversi, in sostanza sono tutti vuoti. Le differenze che vediamo sono solo apparenze per menti sbagliate; Dal punto di vista della verità ultima tutti i fenomeni sono uguali nella vacuità. Per un meditatore qualificato assorbito da un solo punto nel vuoto, non c'è differenza tra produzione e disintegrazione, impermanenza e permanenza, andare e venire, singolarità e pluralità – tutto è uguale nel vuoto e tutti i problemi di attaccamento, rabbia e ignoranza che si auto-afferra sono risolti. In questa esperienza, tutto diventa molto tranquillo e confortevole, equilibrato e armonioso, gioioso e meraviglioso. Non c'è calore, non c'è freddo, non c'è più basso, non c'è più, non c'è qui, non c'è là, non c'è sé, non c'è altro, non c'è samsara – tutto è uguale nella pace del vuoto. Questa realizzazione è chiamata "yoga dell'equalizzazione del samsara e del nirvana", ed è spiegata in dettaglio sia nei Sutra che nei Tantra.

Poiché tutte le vacuità sono della stessa natura, la natura ultima di una mente che medita sulla vacuità è la stessa natura della natura ultima del suo oggetto. Quando meditiamo per la prima volta sulla vacuità, la nostra mente e la vacuità sembrano essere due fenomeni separati, ma quando comprendiamo che tutti i vuoti sono della stessa natura, sapremo che questa sensazione di separazione è semplicemente l'esperienza di una mente sbagliata. In realtà la nostra mente e il vuoto sono in definitiva di un unico gusto. Se applichiamo questa conoscenza nelle nostre meditazioni, aiuterà a prevenire l'apparizione della natura convenzionale della nostra mente e permetterà alla nostra mente di dissolversi nel vuoto.

Avendo mescolato la nostra mente con la vacuità, quando ci alziamo dalla meditazione sperimentaremo tutti i fenomeni allo stesso modo come manifestazioni della loro vacuità. Invece di sentire che gli oggetti attraenti, poco attraenti e neutri che

vediamo sono intrinsecamente diversi, sapremo che in sostanza sono la stessa natura. Proprio come le onde più dolci e violente in un oceano sono ugualmente acqua, allo stesso modo sia le forme attraenti che le forme repulsive sono ugualmente manifestazioni di vuoto. Rendendoci conto di questo, la nostra mente diventerà equilibrata e pacifica. Riconosceremo tutte le apparenze convenzionali come il gioco magico della mente, e non afferreremo con forza le loro apparenti differenze.

Quando Milarepa una volta insegnò il vuoto a una donna, paragonò il vuoto al cielo e le verità convenzionali alle nuvole e le disse di meditare sul cielo. Seguiva le sue istruzioni con grande successo, ma aveva un problema: quando meditava sul cielo del vuoto tutto scompariva e non riusciva a capire come i fenomeni potessero esistere convenzionalmente. Disse a Milarepa: "Trovo facile meditare sul cielo, ma difficile stabilire le nuvole. Ti prego, insegnami a meditare sulle nuvole". Milarepa rispose: "Se la tua meditazione sul cielo sta andando bene, le nuvole non saranno un problema. Le nuvole appaiono semplicemente nel cielo – sorgono dal cielo e si dissolvono di nuovo nel cielo. Man mano che la tua esperienza del cielo migliora, arriverai naturalmente a capire le nuvole."

In tibetano, la parola sia per cielo che per spazio è "namkha", anche se lo spazio è diverso dal cielo. Esistono due tipi di spazio, lo spazio prodotto e lo spazio non prodotto. Lo spazio prodotto è lo spazio visibile che possiamo vedere all'interno di una stanza o nel cielo. Questo spazio può diventare buio di notte e chiaro durante il giorno, e poiché subisce cambiamenti in questo modo è un fenomeno impermanente. La proprietà caratteristica dello spazio prodotto è che non ostruisce gli oggetti – se c'è spazio in una stanza possiamo posizionare oggetti lì senza ostruzioni. Allo stesso modo, gli uccelli sono in grado di volare attraverso lo spazio del cielo perché manca di ostruzione, mentre non possono volare attraverso una montagna! Quindi è chiaro che lo spazio prodotto manca, o è vuoto di, contatto ostruttivo. Questa semplice mancanza, o vuoto, di contatto ostruttivo è spazio non prodotto.

Poiché lo spazio non prodotto è la semplice assenza di contatto ostruttivo, non subisce cambiamenti momentanei ed è quindi un fenomeno permanente. Mentre lo spazio prodotto è visibile e abbastanza facile da capire, lo spazio non prodotto è una semplice assenza di contatto ostruttivo ed è piuttosto più sottile. Tuttavia, una volta compreso lo spazio non prodotto, troveremo più facile capire il vuoto.

L'unica differenza tra vuoto e spazio non prodotto è il loro oggetto di negazione. L'oggetto della negazione dello spazio non prodotto è il contatto ostruttivo, mentre l'oggetto della negazione della vacuità è l'esistenza intrinseca. Poiché lo spazio non prodotto è la migliore analogia per comprendere la vacuità, è usato nei Sutra e in molte scritture. Lo spazio non prodotto è un fenomeno negativo che non afferma – un fenomeno che viene realizzato da una mente che elimina semplicemente il suo oggetto

negato senza realizzare un altro fenomeno positivo. Lo spazio prodotto è un fenomeno affermativo, o positivo, un fenomeno che si realizza senza che la mente elimini esplicitamente un oggetto negato. Maggiori dettagli su questi due tipi di fenomeno possono essere trovati nei libri *The New Heart of Wisdom* e *Ocean of Nectar*.

LA PRATICA DEL VUOTO NELLE NOSTRE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Nei Sutra Buddha ha detto che tutti i fenomeni sono come illusioni. In questo contesto, tutti i fenomeni significano tutti i fenomeni che normalmente vediamo o percepiamo. Quindi il vero significato del Sutra è che dovremmo sapere che tutti i fenomeni che normalmente vediamo o percepiamo sono come illusioni. Sebbene le illusioni di un mago appaiano chiaramente, in realtà non esistono. Allo stesso modo, sebbene i fenomeni che normalmente vediamo o percepiamo appaiano chiaramente, in realtà non esistono. Sebbene le cose ci sembrino intrinsecamente esistenti, dovremmo ricordare che queste apparenze sono ingannevoli e che in realtà le cose che normalmente vediamo non esistono. Come accennato in precedenza, in *King of Concentration Sutra* Buddha dice:

Un mago crea varie cose
Come cavalli, elefanti e così via.
Le sue creazioni in realtà non esistono;
Dovresti conoscere tutte le cose allo stesso modo.

Le ultime due righe di questo versetto significano che proprio come sappiamo che i cavalli e gli elefanti creati dal mago non esistono, allo stesso modo dovremmo sapere che tutte le cose che normalmente vediamo in realtà non esistono. Questo capitolo *Ultimate Bodhicitta* ha ampiamente spiegato come tutte le cose che normalmente vediamo non esistano.

Quando un mago crea un cavallo illusorio, un cavallo appare molto chiaramente alla sua mente, ma sa che è solo un'illusione. In effetti, l'aspetto stesso del cavallo gli ricorda che non c'è cavallo di fronte a lui. Allo stesso modo, quando abbiamo molta familiarità con la vacuità, il fatto stesso che le cose sembrino essere intrinsecamente esistenti ci ricorderà che non sono intrinsecamente esistenti. Dovremmo quindi riconoscere che tutto ciò che ci appare nella nostra vita quotidiana è come un'illusione e manca di esistenza intrinseca. In questo modo la nostra saggezza aumenterà di giorno in giorno, e la nostra ignoranza che si aggrappa a noi stessi e altre illusioni diminuiranno naturalmente.

Tra una sessione di meditazione e l'altra dovremmo essere come un attore. Quando un attore recita la parte di un re, si veste, parla e si comporta come un re, ma sa sempre di non essere un vero re. Allo stesso modo dovremmo vivere e funzionare nel mondo

convenzionale, ma ricordare sempre che noi stessi, il nostro ambiente e le persone intorno a noi che normalmente vediamo non esistono affatto.

Se pensiamo in questo modo saremo in grado di vivere nel mondo convenzionale senza afferrarlo. Lo tratteremo con leggerezza e avremo la flessibilità mentale per rispondere ad ogni situazione in modo costruttivo. Sapendo che tutto ciò che appare alla nostra mente è mera apparenza, quando appaiono oggetti attraenti non li afferriamo e non sviluppiamo attaccamento, e quando appaiono oggetti non attraenti non li afferriamo e sviluppiamo avversione o rabbia.

In *Training the Mind in Seven Points*, Geshe Chekhawa dice: "Pensa che tutti i fenomeni sono come i sogni". Alcune delle cose che vediamo nei nostri sogni sono belle e altre sono brutte, ma sono tutte semplici apparenze alla nostra mente sognante. Non esistono dalla loro parte e sono vuoti di esistenza intrinseca. È lo stesso con gli oggetti che percepiamo quando siamo svegli – anch'essi sono semplici apparenze alla mente e mancano di esistenza intrinseca.

Tutti i fenomeni mancano di esistenza intrinseca. Quando guardiamo un arcobaleno sembra occupare una particolare posizione nello spazio, e sembra che se cercassimo saremmo in grado di trovare dove l'arcobaleno tocca terra. Tuttavia, sappiamo che non importa quanto duramente cerchiamo, non saremo mai in grado di trovare la fine dell'arcobaleno, perché non appena arriviamo nel luogo in cui abbiamo visto l'arcobaleno toccare terra, l'arcobaleno sarà scomparso. Se non lo cerchiamo, l'arcobaleno appare chiaramente; Ma quando lo cerchiamo, non c'è. Tutti i fenomeni sono così. Se non li analizziamo appaiono chiaramente, ma quando li cerchiamo analiticamente, cercando di isolarli da tutto il resto, non ci sono.

Se qualcosa esistesse intrinsecamente, e lo studiassimo separandolo da tutti gli altri fenomeni, saremmo in grado di trovarlo. Tuttavia, tutti i fenomeni sono come arcobaleni: se li cerchiamo non li troveremo mai. All'inizio potremmo trovare questa visione molto scomoda e difficile da accettare, ma questo è abbastanza naturale. Con maggiore familiarità troveremo questo ragionamento più accettabile, e alla fine ci renderemo conto che è vero.

È importante capire che il vuoto non significa nulla. Sebbene le cose non esistano dalla loro parte, indipendentemente dalla mente, esistono nel senso che sono comprese da una mente valida. Il mondo che sperimentiamo quando siamo svegli è simile al mondo che sperimentiamo quando sogniamo. Non possiamo dire che le cose oniriche non esistano, ma se crediamo che esistano come qualcosa di più di semplici apparenze alla mente, esistenti "là fuori", allora ci sbagliamo, come scopriremo quando ci sveglieremo.

Come accennato in precedenza, non c'è metodo migliore per sperimentare la pace della mente e la felicità che comprendere e meditare sulla vacuità. Poiché è il nostro

auto-attaccamento che ci tiene legati alla prigione del samsara ed è la fonte di tutta la nostra sofferenza, la meditazione sulla vacuità è la soluzione universale a tutti i nostri problemi. È la medicina che cura tutte le malattie mentali e fisiche e il nettare che dona la felicità eterna del nirvana e dell'illuminazione.

UN SEMPLICE ALLENAMENTO IN BODHICITTA DEFINITIVA

Iniziamo pensando:

Devo raggiungere l'illuminazione per beneficiare ogni singolo essere vivente ogni giorno. A questo scopo raggiungerò una realizzazione diretta del modo in cui le cose sono realmente.

Con questa motivazione di bodhicitta, contempiamo:

Normalmente vedo il mio corpo all'interno delle sue parti – le mani, la schiena e così via – ma né le singole parti né l'insieme delle parti sono il mio corpo perché sono le parti del mio corpo e non il corpo stesso. Tuttavia, non c'è altro "mio corpo" che le sue parti. Attraverso la ricerca con saggezza del mio corpo in questo modo, mi rendo conto che il mio corpo è introvabile. Questo è un motivo valido per dimostrare che il mio corpo che vedo normalmente non esiste affatto.

Attraverso la contemplazione di questo punto cerchiamo di percepire la semplice assenza del corpo che normalmente vediamo. Questa semplice assenza del corpo che normalmente vediamo è il vuoto del nostro corpo, e meditiamo su questo vuoto in modo univoco il più a lungo possibile.

Dovremmo continuamente praticare questa contemplazione e meditazione, e poi passare alla fase successiva, la meditazione sulla vacuità del nostro sé. Dovremmo contemplare e pensare:

Normalmente vedo il mio sé nel mio corpo e nella mia mente, ma né il mio corpo, né la mia mente, né la raccolta del mio corpo e della mia mente sono il mio sé, perché questi sono i miei beni e il mio sé è il possessore; e possessore e possedimenti non possono essere la stessa cosa. Tuttavia, non c'è altro "mio sé" che il mio corpo e la mia mente. Attraverso la ricerca con saggezza per me stesso in questo modo, mi rendo conto che il mio sé è introvabile. Questa è una ragione valida per dimostrare che il mio sé che vedo normalmente non esiste affatto.

Attraverso la contemplazione di questo punto cerchiamo di percepire la semplice assenza del nostro sé che normalmente vediamo. Questa semplice assenza del nostro sé che normalmente vediamo è la vacuità del nostro sé, e meditiamo su questo vuoto in modo univoco il più a lungo possibile.

Dovremmo continuamente praticare questa contemplazione e meditazione, e poi passare alla fase successiva, la meditazione sulla vacuità di tutti i fenomeni. Dovremmo contemplare e pensare:

Come con il mio corpo e il mio sé, tutti gli altri fenomeni sono introvabili quando li cerco con saggezza. Questa è una ragione valida per dimostrare che tutti i fenomeni che normalmente vedo o percepisco non esistono affatto.

Attraverso la contemplazione di questo punto cerchiamo di percepire la semplice assenza di tutti i fenomeni che normalmente vediamo o percepiamo. Questa semplice assenza di tutti i fenomeni che normalmente vediamo o percepiamo è la vacuità di tutti i fenomeni. Meditiamo continuamente su questa vacuità di tutti i fenomeni con motivazione di bodhicitta fino a quando non siamo in grado di mantenere la nostra concentrazione chiaramente per un minuto ogni volta che meditiamo su di essa. La nostra concentrazione che ha questa capacità è chiamata "concentrazione di collocare la mente".

Nella seconda fase, con la concentrazione di porre la mente, meditiamo continuamente sulla vacuità di tutti i fenomeni fino a quando non siamo in grado di mantenere la nostra concentrazione chiaramente per cinque minuti ogni volta che meditiamo su di essa. La nostra concentrazione che ha questa capacità è chiamata "concentrazione di posizionamento continuo". Nella terza fase, con la concentrazione del posizionamento continuo meditiamo continuamente sulla vacuità di tutti i fenomeni fino a quando non siamo in grado di ricordare immediatamente il nostro oggetto di meditazione – la semplice assenza di tutti i fenomeni che normalmente vediamo o percepiamo – ogni volta che lo perdiamo durante la meditazione. La nostra concentrazione che ha questa capacità è chiamata "concentrazione di sostituzione". Nella quarta fase, con la concentrazione di sostituzione meditiamo continuamente sulla vacuità di tutti i fenomeni fino a quando non siamo in grado di mantenere chiaramente la nostra concentrazione durante l'intera sessione di meditazione senza dimenticare l'oggetto della meditazione. La nostra concentrazione che ha questa capacità è chiamata "concentrazione di posizionamento ravvicinato". In questa fase abbiamo una concentrazione molto stabile e chiara focalizzata sulla vacuità di tutti i fenomeni.

Poi, con la concentrazione della collocazione ravvicinata, meditiamo continuamente sulla vacuità di tutti i fenomeni fino a quando finalmente raggiungiamo la concentrazione del tranquillo dimorare focalizzato sulla vacuità, che ci fa sperimentare una speciale elasticità e beatitudine fisica e mentale. Con questa concentrazione di quiete dimoranti svilupperemo una saggezza speciale che realizza molto chiaramente la vacuità di tutti i fenomeni. Questa saggezza è chiamata "vedere superiore". Attraverso la meditazione continua sulla concentrazione del tranquillo dimorare associata alla

visione superiore, la nostra saggezza del vedere superiore si trasformerà nella saggezza che realizza direttamente la vacuità di tutti i fenomeni. Questa realizzazione diretta della vacuità è la vera bodhicitta definitiva. Nel momento in cui raggiungiamo la saggezza della bodhicitta suprema, diventiamo un Bodhisattva Superiore. Come accennato in precedenza, la bodhicitta convenzionale è la natura della compassione, e la bodhicitta ultima è la natura della saggezza. Queste due bodhicitta sono come le due ali di un uccello con cui possiamo volare e raggiungere molto rapidamente il mondo illuminato.

In *Consigli dal cuore di Atisha* Atisha dice:

Amici, finché non raggiungete l'illuminazione, il Maestro Spirituale è indispensabile; perciò affidatevi alla santa Guida Spirituale.

Dobbiamo fare affidamento sulla nostra Guida Spirituale fino a raggiungere l'illuminazione. La ragione di ciò è molto semplice. L'obiettivo finale della vita umana è raggiungere l'illuminazione, e questo dipende dal ricevere continuamente le benedizioni speciali del Buddha attraverso la nostra Guida Spirituale. Buddha raggiunse l'illuminazione con l'unica intenzione di guidare tutti gli esseri viventi lungo le fasi del sentiero verso l'illuminazione attraverso le sue emanazioni. Chi è la sua emanazione che ci sta conducendo lungo le tappe del sentiero verso l'illuminazione? È chiaramente il nostro attuale Maestro Spirituale che ci sta guidando sinceramente e correttamente lungo i sentieri della rinuncia, della bodhicitta e della corretta visione della vacuità, dando questi insegnamenti e mostrando un esempio pratico di qualcuno che li sta praticando sinceramente. Con questa comprensione dovremmo credere fermamente che la nostra Guida Spirituale è un'emanazione del Buddha, e sviluppare e mantenere una profonda fede in lui o lei.

Atisha dice anche:

Fino a quando non vi renderete conto della verità ultima, l'ascolto è indispensabile; perciò ascoltate le istruzioni della Guida Spirituale.

Anche se dovessimo erroneamente vedere due lune nel cielo, questa apparenza errata ci ricorderebbe che in realtà non ci sono due lune, ma solo una. Allo stesso modo, quando le cose che normalmente vediamo ci appaiono, solo il loro aspetto ci ricorda che non esistono. Attraverso la comprensione di questo smetteremo di afferrarli. Se siamo in grado di farlo, è una chiara indicazione che la nostra comprensione della vacuità è qualificata. Fino a quando la nostra comprensione della vacuità non sarà qualificata, e per impedire lo sviluppo dell'auto-afferrazione, dovremmo ascoltare, leggere e praticare le istruzioni della nostra Guida Spirituale.

Se pratichiamo sinceramente con forte consapevolezza e prontezza le istruzioni di cui sopra su come smettere di aggrapparci alle cose che normalmente vediamo, il nostro

auto-attaccamento si ridurrà sicuramente. Di conseguenza, i nostri problemi quotidiani si ridurranno definitivamente e infine il nostro auto-attaccamento cesserà definitivamente. Tutti i nostri problemi e sofferenze di questa vita e delle nostre innumerevoli vite future cesseranno definitivamente. Mentre abbiamo questa preziosa vita umana, abbiamo l'opportunità di raggiungere questo obiettivo. Non dovremmo mai permetterci di sprecare questa preziosa opportunità.

Tutte le contemplazioni e le meditazioni presentate in questo libro dovrebbero essere praticate in concomitanza con le pratiche preliminari per la meditazione presentate nell'Appendice I: *Preghiera liberatrice e preghiere per la meditazione*. Queste pratiche preliminari ci permetteranno di purificare la nostra mente, accumulare meriti e ricevere le benedizioni degli esseri illuminati, assicurando così che la nostra pratica di meditazione abbia successo. Una spiegazione più dettagliata di affidarsi alla nostra Guida Spirituale può essere trovata nel libro *Sentiero gioioso della buona fortuna*.

Dedica

Attraverso le virtù che ho raccolto scrivendo questo libro, possano tutti essere felici e liberi dalla miseria. Possano tutti gli esseri viventi trovare l'opportunità di mettere in pratica le istruzioni date in *Come trasformare la tua vita*, e possano raggiungere la suprema pace interiore dell'illuminazione.

Appendice I:

Preghiera liberatrice

LODE A BUDDHA SHAKYAMUNI

&

Preghiere per la meditazione

BREVI PREGHIERE PREPARATORIE PER LA MEDITAZIONE

Preghiera liberatrice

LODE A BUDDHA SHAKYAMUNI

O Benedetto, Shakyamuni Buddha,
Prezioso tesoro di compassione,
Donatore di suprema pace interiore,

Tu, che ami tutti gli esseri senza eccezione,
Sono la fonte della felicità e della bontà;
E tu ci guidi verso il sentiero liberatorio.

Il tuo corpo è un gioiello che esaudisce i desideri,
Il tuo discorso è supremo, nettare purificatore,
E la vostra mente è rifugio per tutti gli esseri viventi.

Con le mani giunte mi rivolgo a te,
Supremo amico immutabile,
Chiedo dal profondo del mio cuore:

Ti prego, dammi la luce della tua saggezza
Per dissipare l'oscurità della mia mente
E per guarire il mio continuum mentale.

Ti prego, nutrimi con la tua bontà,
Che io a mia volta possa nutrire tutti gli esseri
Con un incessante banchetto di delizie.

Attraverso la tua intenzione compassionevole,
Le tue benedizioni e le tue azioni virtuose,
E il mio forte desiderio di contare su di te,

Possa ogni sofferenza cessare rapidamente
E ogni felicità e gioia siano adempiute;
E possa il santo Dharma fiorire per sempre.

Colophon: Questa preghiera è stata composta dal Venerabile Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche ed è recitata all'inizio di insegnamenti, meditazioni e preghiere nei centri buddisti Kadampa in tutto il mondo.

Preghiere per la meditazione

BREVI PREGHIERE PREPARATORIE PER LA MEDITAZIONE

Andare in cerca di rifugio

Io e tutti gli esseri senzienti, fino a raggiungere l'illuminazione,
Andate a rifugiarvi nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha.

(3x, 7x, 100x, ecc.)

Generare bodhicitta

Attraverso le virtù che raccolgo donando e altre perfezioni,
Possa io diventare un Buddha per il bene di tutti.

(3x)

Generare i quattro incommensurabili

Che tutti siano felici,
Che tutti siano liberi dalla miseria,
Che nessuno si separi mai dalla propria felicità,
Possano tutti avere equanimità, liberi dall'odio e dall'attaccamento.

Visualizzazione del campo per accumulare merito

Nello spazio davanti a me c'è il Buddha vivente Shakyamuni circondato da tutti i
Buddha e Bodhisattva, come la luna piena circondata da stelle.

Preghiera di sette membra

Con il corpo, la parola e la mente, umilmente mi prostro,
E fare offerte sia stabilite che immaginate.
Confesso le mie azioni sbagliate di sempre,
E rallegratevi delle virtù di tutti.
Per favore, rimani fino a quando il samsara cessa,
E girare la Ruota del Dharma per noi.
Dedico tutte le virtù alla grande illuminazione.

Offrire il mandala

Il terreno cosparso di profumo e sparso di fiori,
La Grande Montagna, quattro terre, sole e luna,
Visto come una terra di Buddha e offerto così,
Possano tutti gli esseri godere di tali Terre Pure.

Offro senza alcun senso di perdita
Gli oggetti che danno origine al mio attaccamento, odio e confusione,
Amici miei, nemici e sconosciuti, i nostri corpi e i nostri piaceri;
Vi prego di accettarle e di benedirmi affinché sia liberato direttamente dai tre veleni.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Preghiera delle tappe del cammino

Il percorso inizia con una forte fiducia
Sul mio gentile Maestro, fonte di ogni bene;
Oh, benedicimi con questa comprensione
Per seguirlo con grande devozione.

Questa vita umana con tutte le sue libertà,
Estremamente raro, con così tanto significato;
Oh, benedicimi con questa comprensione
Tutto il giorno e la notte per coglierne l'essenza.

Il mio corpo, come una bolla d'acqua,
Decade e muore così rapidamente;
Dopo la morte vengono i risultati del karma,
Proprio come l'ombra di un corpo.

Con questa ferma conoscenza e ricordo
Benedicimi per essere estremamente cauto,
Evitare sempre azioni dannose
E raccogliendo virtù abbondanti.

I piaceri di Samsara sono ingannevoli,
Non dare contentezza, solo tormento;
Quindi, per favore, benedicimi affinché mi sforzi sinceramente
Per ottenere la beatitudine della perfetta libertà.

Oh, benedicimi, affinché da questo puro pensiero
Vieni la consapevolezza e la massima cautela,
Da tenere come mia pratica essenziale

La radice della dottrina, il Pratimoksha.

Proprio come me tutte le mie gentili madri
Stanno annegando nell'oceano del samsara;
Oh, affinché io possa presto liberarli,
Benedicimi per allenarmi in bodhicitta.

Ma non posso diventare un Buddha
Solo da questo senza tre etiche;
Quindi benedicimi con la forza di praticare
L'ordinazione del Bodhisattva.

Pacificando le mie distrazioni
E analizzando significati perfetti,
Benedicimi per ottenere rapidamente l'unione
Di particolare intuizione e quiescenza.

Quando divento un contenitore puro
Attraverso sentieri comuni, benedicimi per entrare
La pratica essenziale della buona fortuna,
Il veicolo supremo, Vajrayana.

I due risultati dipendono entrambi da
I miei sacri voti e i miei impegni;
Benedicimi per capirlo chiaramente
E tenerli a costo della mia vita.

Con la pratica costante in quattro sessioni,
La via spiegata dai santi Maestri,
O benedicimi per guadagnare entrambe le fasi,
Che sono l'essenza dei Tantra.

Coloro che mi guidano sul buon sentiero,
E i miei compagni hanno tutti una lunga vita;
Benedicimi per pacificarmi completamente
Tutti gli ostacoli, esterni e interni.

Possa io trovare sempre maestri perfetti,
E dilettratevi nel sacro Dharma,
Realizza rapidamente tutti i terreni e i sentieri,
E guadagna lo stato di Vajradhara.

Ricevere benedizioni e purificare

Dal cuore di tutti gli esseri santi, fiumi di luce e nettare scendono, concedendo benedizioni e purificando.

A questo punto iniziamo la contemplazione e la meditazione vera e propria. Dopo la meditazione dedichiamo i nostri meriti recitando le seguenti preghiere.

Dedica

Attraverso le virtù che ho raccolto
Praticando le tappe del sentiero,
Possano tutti gli esseri viventi trovare l'opportunità
Praticare allo stesso modo.

Che tutti possano sperimentare
La felicità degli uomini e degli dei,
E raggiungere rapidamente l'illuminazione,
Così quel samsara è finalmente estinto.

Preghiere per la tradizione virtuosa

In modo che la tradizione di Je Tsongkhapa,
Il Re del Dharma, possa fiorire,
Possano tutti gli ostacoli essere pacificati
E possano abbondare tutte le condizioni favorevoli.

Attraverso le due collezioni mie e di altri
Riuniti durante i tre tempi,
Possa la dottrina del Conquistatore Losang Dragpa
Fiorire per sempre.

La preghiera Migtsema di nove righe

Tsongkhapa, ornamento della corona degli studiosi della Terra delle Nevi,
Tu sei Buddha Shakyamuni e Vajradhara, la fonte di tutte le realizzazioni,
Avalokiteshvara, il tesoro della compassione inosservabile,
Manjushri, la suprema saggezza inossidabile,
E Vajrapani, il distruttore delle schiere di maras.
O Venerabile Guru-Buddha, sintesi di tutti e tre i gioielli,
Con il corpo, la parola e la mente, rispettosamente faccio richieste:
Ti prego di concedere le tue benedizioni per maturare e liberare me stesso e gli altri,
E conferire le realizzazioni comuni e supreme.

(3x)

Colophon: Queste preghiere sono state compilate da fonti tradizionali dal Venerabile Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche.

Appendice II:

Cos'è la meditazione?

Cos'è la meditazione?

La meditazione è una mente focalizzata su un oggetto virtuoso e la cui funzione è quella di rendere la mente pacifica e calma. Ogni volta che meditiamo, stiamo eseguendo un'azione mentale che ci farà sperimentare la pace interiore in futuro. Normalmente, per tutta la vita, sperimentiamo deliri giorno e notte, e questi sono l'opposto della pace mentale. A volte, tuttavia, sperimentiamo naturalmente la pace interiore, e questo perché nelle nostre vite precedenti ci siamo concentrati su oggetti virtuosi. Un oggetto virtuoso è quello che ci fa sviluppare una mente pacifica quando lo analizziamo e ci concentriamo su di esso. Se ci concentriamo su un oggetto che ci fa sviluppare una mente non pacifica come la rabbia o l'attaccamento, questo indica che per noi l'oggetto non è virtuoso. Ci sono anche molti oggetti neutri che non sono né virtuosi né non virtuosi.

Esistono due tipi di meditazione: la meditazione analitica e la meditazione di posizionamento. La meditazione analitica implica contemplare il significato di un'istruzione spirituale che abbiamo ascoltato o letto. Contemplando profondamente tali istruzioni, alla fine raggiungiamo una conclusione definitiva o facciamo sorgere uno specifico stato mentale virtuoso. Questo è l'oggetto della meditazione di posizionamento. Ci concentriamo quindi in modo univoco su questa conclusione o stato d'animo virtuoso il più a lungo possibile per conoscerlo profondamente. Questa concentrazione a punto singolo è la meditazione di posizionamento. La meditazione analitica è spesso chiamata "contemplazione" e la meditazione di posizionamento è spesso chiamata "meditazione". La meditazione di posizionamento dipende dalla meditazione analitica e la meditazione analitica dipende dall'ascolto o dalla lettura di istruzioni spirituali.

I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

Lo scopo della meditazione è quello di rendere la nostra mente calma e pacifica. Come accennato in precedenza, se la nostra mente è pacifica saremo liberi da preoccupazioni e disagi mentali, e così esploreremo la vera felicità; Ma se la nostra mente non è pacifica, troveremo molto difficile essere felici, anche se viviamo nelle migliori condizioni. Se ci alleniamo nella meditazione, la nostra mente diventerà gradualmente sempre più pacifica e esploreremo una forma sempre più pura di felicità. Alla fine saremo in grado di rimanere felici tutto il tempo, anche nelle circostanze più difficili.

Di solito troviamo difficile controllare la nostra mente. Sembra che la nostra mente sia come un palloncino nel vento – soffiato qua e là da circostanze esterne. Se le cose vanno

bene, la nostra mente è felice, ma se vanno male, diventa immediatamente infelice. Ad esempio, se otteniamo ciò che vogliamo, come un nuovo possesso, una nuova posizione o un nuovo partner, diventiamo eccitati e ci aggrappiamo strettamente a loro. Tuttavia, poiché non possiamo avere tutto ciò che vogliamo, e poiché saremo inevitabilmente separati dagli amici, dalla posizione e dai beni di cui godiamo attualmente, questa vischiosità mentale, o attaccamento, serve solo a causarci dolore. D'altra parte, se non otteniamo ciò che vogliamo, o se perdiamo qualcosa che ci piace, diventiamo scoraggiati o irritati. Ad esempio, se siamo costretti a lavorare con un collega che non ci piace, probabilmente ci irriteremo e ci sentiremo offesi, con il risultato che non saremo in grado di lavorare con lui o lei in modo efficiente e il nostro tempo al lavoro diventerà stressante e poco gratificante.

Tali fluttuazioni dell'umore sorgono perché siamo troppo strettamente coinvolti nella situazione esterna. Siamo come un bambino che costruisce un castello di sabbia che è eccitato quando viene realizzato per la prima volta, ma che si arrabbia quando viene distrutto dalla marea in arrivo. Allenandoci alla meditazione, creiamo uno spazio interiore e una chiarezza che ci permettono di controllare la nostra mente indipendentemente dalle circostanze esterne. A poco a poco sviluppiamo l'equilibrio mentale, una mente equilibrata che è sempre felice, piuttosto che una mente squilibrata che oscilla tra gli estremi dell'eccitazione e dello sconforto.

Se ci alleniamo sistematicamente alla meditazione, alla fine saremo in grado di sradicare dalla nostra mente le delusioni che sono le cause di tutti i nostri problemi e sofferenze. In questo modo, arriveremo a sperimentare la suprema pace interiore permanente del nirvana. Poi, giorno e notte, vita dopo vita, sperimenteremo solo pace e felicità.

All'inizio, anche se la nostra meditazione non sembra andare bene, dovremmo ricordare che semplicemente applicando lo sforzo all'allenamento nella meditazione, stiamo creando il karma mentale per sperimentare la pace interiore in futuro. La felicità di questa vita e delle nostre vite future dipende dall'esperienza della pace interiore, che a sua volta dipende dall'azione mentale della meditazione. Poiché la pace interiore è la fonte di ogni felicità, possiamo vedere quanto sia importante la meditazione.

COME INIZIARE LA MEDITAZIONE

La prima fase della meditazione è fermare le distrazioni e rendere la nostra mente più chiara e lucida. Questo può essere realizzato praticando una semplice meditazione sul respiro. Scegliamo un posto tranquillo per meditare e sederci in una posizione comoda. Possiamo sederci nella tradizionale postura a gambe incrociate o in qualsiasi altra posizione comoda. Se lo desideriamo, possiamo sederci su una sedia. La cosa più

importante è tenere la schiena dritta per evitare che la nostra mente diventi pigra o assonnata.

Ci sediamo con gli occhi parzialmente chiusi e rivolghiamo la nostra attenzione al nostro respiro. Respiriamo naturalmente, preferibilmente attraverso le narici, senza tentare di controllare il nostro respiro, e cerchiamo di diventare consapevoli della sensazione del respiro mentre entra ed esce dalle narici. Questa sensazione è il nostro oggetto di meditazione. Dovremmo cercare di concentrarci su di esso escludendo tutto il resto.

All'inizio la nostra mente sarà molto occupata, e potremmo anche sentire che la meditazione sta rendendo la nostra mente più occupata; Ma in realtà stiamo solo diventando più consapevoli di quanto sia occupata la nostra mente. Ci sarà una grande tentazione di seguire i diversi pensieri man mano che si presentano, ma dovremmo resistere a questo e rimanere concentrati unicamente sulla sensazione del respiro. Se scopriamo che la nostra mente ha vagato e sta seguendo i nostri pensieri, dovremmo immediatamente restituirla al respiro. Dovremmo ripeterlo tutte le volte che è necessario fino a quando la mente si deposita sul respiro.

Se pratichiamo pazientemente in questo modo, gradualmente i nostri pensieri distraenti si placano e sperimenteremo un senso di pace interiore e rilassamento. La nostra mente si sentirà lucida e spaziosa e ci sentiremo rinfrescati. Quando il mare è agitato, i sedimenti vengono agitati e l'acqua diventa torbida, ma quando il vento si spegne il fango si deposita gradualmente e l'acqua diventa limpida. Allo stesso modo, quando il flusso altrimenti incessante dei nostri pensieri distraenti viene calmato concentrandoci sul respiro, la nostra mente diventa insolitamente lucida e chiara. Dovremmo rimanere con questo stato di calma mentale per un po'.

Anche se la meditazione del respiro è solo una fase preliminare della meditazione, può essere abbastanza potente. Possiamo vedere da questa pratica che è possibile sperimentare la pace interiore e la contentezza semplicemente controllando la mente, senza dover dipendere affatto dalle condizioni esterne. Quando la turbolenza dei pensieri che distruggono si placa e la nostra mente diventa calma, una profonda felicità e contentezza sorge naturalmente dall'interno. Questa sensazione di appagamento e benessere ci aiuta a far fronte alla frenesia e alle difficoltà della vita quotidiana. Gran parte dello stress e della tensione che normalmente sperimentiamo proviene dalla nostra mente e molti dei problemi che sperimentiamo, inclusa la cattiva salute, sono causati o aggravati da questo stress. Solo facendo meditazione respiratoria per dieci o quindici minuti ogni giorno, saremo in grado di ridurre questo stress. Sperimenteremo una sensazione calma e spaziosa nella mente e molti dei nostri soliti problemi scompariranno. Le situazioni difficili diventeranno più facili da affrontare, ci sentiremo

naturalmente caldi e ben disposti verso le altre persone e le nostre relazioni con gli altri miglioreranno gradualmente.

Dovremmo allenarci in questa meditazione preliminare fino a ridurre le nostre distrazioni grossolane, e poi possiamo allenarci nelle meditazioni effettive spiegate in questo libro. Quando facciamo queste meditazioni, dovremmo iniziare calmando la mente con la meditazione respiratoria, e poi procedere alle fasi della meditazione analitica e di posizionamento secondo le istruzioni specifiche per ogni meditazione.

Appendice III:

Lo stile di vita Kadampa

LA PRATICA ESSENZIALE DI KADAM LAMRIM

Introduzione

Questa pratica essenziale di Kadam Lamrim, conosciuta come *Lo stile di vita Kadampa*, contiene due testi: *Consigli dal cuore di Atisha* e *I tre aspetti principali del sentiero di Je Tsongkhapa*. Il primo racchiude il modo di vivere dei primi praticanti di Kadampa, il cui esempio di purezza e sincerità dovremmo tutti cercare di emulare. La seconda è una guida profonda alla meditazione sugli stadi del sentiero, Lamrim, che Je Tsongkhapa compose sulla base delle istruzioni ricevute direttamente dal Buddha della Saggezza Manjushri.

Se facciamo del nostro meglio per mettere in pratica il consiglio di Atisha e per meditare su Lamrim secondo le istruzioni di Je Tsongkhapa, svilupperemo una mente pura e felice e progrediremo gradualmente verso la pace finale della piena illuminazione. Come dice il Bodhisattva Shantideva:

Dipendendo da questa forma umana simile a una barca,
Possiamo attraversare il grande oceano della sofferenza.
Dal momento che una tale nave sarà difficile da trovare di nuovo,
Questo non è il momento di dormire, scemo!

Praticare in questo modo è l'essenza stessa dello stile di vita Kadampa.

Geshe Kelsang Gyatso
1994

Consigli dal cuore di Atisha

Quando il Venerabile Atisha venne in Tibet, si recò prima a Ngari, dove rimase per due anni dando molti insegnamenti ai discepoli di Jangchub Ö. Dopo due anni, decise di tornare in India, e Jangchub Ö gli chiese di dare un ultimo insegnamento prima di partire. Atisha rispose che aveva già dato loro tutti i consigli di cui avevano bisogno, ma Jangchub Ö insistette nella sua richiesta e così Atisha accettò e diede il seguente consiglio.

Che meraviglia!

Amici, poiché avete già una grande conoscenza e una chiara comprensione, mentre io non ho alcuna importanza e poca saggezza, non è adatto per voi chiedere consigli da me. Tuttavia, poiché voi, cari amici, che ho a cuore nel mio cuore, mi avete chiesto, vi darò questo consiglio essenziale dalla mia mente inferiore e infantile.

Amici, finché non raggiungete l'illuminazione, il Maestro Spirituale è indispensabile; perciò affidatevi alla santa Guida Spirituale.

Fino a quando non vi renderete conto della verità ultima, l'ascolto è indispensabile; perciò ascoltate le istruzioni della Guida Spirituale.

Dal momento che non puoi diventare un Buddha semplicemente comprendendo il Dharma, pratica seriamente con la comprensione.

Evita i luoghi che disturbano la tua mente e rimani sempre dove le tue virtù aumentano.

Fino a quando non raggiungi realizzazioni stabili, i divertimenti mondani sono dannosi; quindi dimorare in un luogo dove non ci sono tali distrazioni.

Evita gli amici che ti fanno aumentare le delusioni e affidati a quelli che aumentano la tua virtù. Questo dovresti prenderlo a cuore.

Poiché non c'è mai un momento in cui le attività mondane finiscono, limitate le vostre attività.

Dedicate le vostre virtù durante il giorno e la notte, e guardate sempre la vostra mente.

Poiché hai ricevuto consigli, ogni volta che non stai meditando, pratica sempre in accordo con ciò che dice la tua Guida Spirituale.

Se pratici con grande devozione, i risultati si presenteranno immediatamente, senza che tu debba aspettare a lungo.

Se dal tuo cuore pratici in accordo con il Dharma, sia il cibo che le risorse saranno naturalmente a portata di mano.

Amici, le cose che desiderate non danno più soddisfazione che bere acqua di mare; quindi praticate la contentezza.

Evitate tutte le menti altezzose, presuntuose, orgogliose e arroganti, e rimanete pacifici e sottomessi.

Evitate le attività che si dice siano meritorie, ma che in realtà sono ostacoli al Dharma.

Il profitto e il rispetto sono cippi delle maras, quindi spazzolatele via come pietre sul sentiero.

Le parole di lode e di fama servono solo a ingannarci; quindi soffiiali via come ti faresti saltare il naso.

Poiché la felicità, il piacere e gli amici che raccogli in questa vita durano solo per un momento, mettili tutti dietro di te.

Poiché le vite future durano molto a lungo, raccogli ricchezze per provvedere al futuro.

Dovrai partire lasciando tutto alle spalle, quindi non essere attaccato a nulla.

Genera compassione per gli esseri umili e, soprattutto, evita di disprezzarli o umiliarli.

Non abbiate odio per i nemici e nessun attaccamento per gli amici.

Non essere geloso delle buone qualità degli altri, ma per ammirazione adottale tu stesso.

Non cercare difetti negli altri, ma cerca difetti in te stesso e purificali come sangue cattivo.

Non contemplate le vostre buone qualità, ma contemplate le buone qualità degli altri, e rispettate tutti come farebbe un servitore.

Vedi tutti gli esseri viventi come tuo padre o tua madre e amali come se fossi loro figlio.

Mantieni sempre un volto sorridente e una mente amorevole, e parla sinceramente senza malizia.

Se parli troppo con poco significato, farai degli errori; Quindi parla con moderazione, solo quando necessario.

Se ti impegni in molte attività prive di significato, le tue attività virtuose degenereranno; quindi smettete di fare attività che non sono spirituali.

È completamente privo di significato impegnarsi in attività che non hanno essenza.

Se le cose che desideri non arrivano, è a causa del karma creato molto tempo fa; quindi mantieni una mente felice e rilassata.

Attenzione, offendere un essere santo è peggio che morire; quindi sii onesto e diretto.

Poiché tutta la felicità e la sofferenza di questa vita derivano da azioni precedenti, non incolpare gli altri.

Tutta la felicità deriva dalle benedizioni della vostra Guida Spirituale; perciò ripaga sempre la sua gentilezza.

Dal momento che non puoi domare le menti degli altri finché non hai domato la tua, inizia addomesticando la tua mente.

Dal momento che dovrai sicuramente partire senza la ricchezza che hai accumulato, non accumulare negatività per amore della ricchezza.

I piaceri che distraggono non hanno essenza; perciò praticate sinceramente il dare.

Mantenete sempre la pura disciplina morale perché conduce alla bellezza in questa vita e alla felicità nell'aldilà.

Poiché l'odio è diffuso in questi tempi impuri, indossate l'armatura della pazienza, liberi dalla rabbia.

Rimani nel samsara attraverso il potere della pigrizia; quindi accendere il fuoco dello sforzo di applicazione.

Poiché questa vita umana è sprecata indulgendo in distrazioni, ora è il momento di praticare la concentrazione.

Essendo sotto l'influenza di visioni sbagliate, non ti rendi conto della natura ultima delle cose; quindi indagate i significati corretti.

Amici, non c'è felicità in questa palude del samsara, quindi spostatevi sul solido terreno della liberazione.

Meditate secondo il consiglio della vostra Guida Spirituale e prosciugate il fiume della sofferenza samsarica.

Dovresti considerarlo bene perché non sono solo parole dalla bocca, ma consigli sinceri dal cuore.

Se pratici in questo modo, mi delizierai e porterai felicità a te stesso e agli altri.

Io che sono ignorante vi chiedo di prendere a cuore questo consiglio.

Questo è il consiglio che il santo essere Venerabile Atisha diede al Venerabile Jangchub Ö.

I tre aspetti principali del percorso

Omaggio alla venerabile Guida Spirituale.

Spiegherò al meglio delle mie capacità
Il significato essenziale di tutti gli insegnamenti del Conquistatore,
Il sentiero lodato dai santi Bodhisattva,
E la porta d'ingresso per i fortunati che cercano la liberazione.

Voi che non siete attaccati alle gioie del samsara,
Ma sforzati di rendere significativa la tua libertà e la tua dotazione,
O Fortunati che applicate le vostre menti al sentiero che piace ai Conquistatori,
Vi prego di ascoltare con mente lucida.

Senza pura rinuncia, non c'è modo di pacificare
Attaccamento ai piaceri del samsara;
E poiché gli esseri viventi sono strettamente legati dal desiderio di samsara,
Inizia cercando la rinuncia.

La libertà e la dotazione sono difficili da trovare e non c'è tempo da perdere.
Conoscendo la tua mente con questo, supera l'attaccamento a questa vita;
E contemplando ripetutamente azioni ed effetti
E le sofferenze del samsara, superano l'attaccamento alle vite future.

Quando, contemplando in questo modo, il desiderio dei piaceri del samsara
Non si pone, nemmeno per un momento,
Ma una mente desiderosa di liberazione sorge durante il giorno e la notte,
In quel momento, viene generata la rinuncia.

Tuttavia, se questa rinuncia non viene mantenuta.
Con bodhicitta completamente pura,
Non sarà causa della perfetta felicità dell'illuminazione insuperabile;
Pertanto, i saggi generano una bodhicitta suprema.

Travolti dalle correnti dei quattro potenti fiumi,
Strettamente legati dalle catene del karma, così difficili da liberare,
Intrappolati nella rete di ferro dell'auto-aggrapparsi,
Completamente avvolto dal buio pesto dell'ignoranza,

Prendere rinascita dopo rinascita in sconfinato samsara,
E incessantemente tormentato dalle tre sofferenze –

Contemplando lo stato delle vostre madri in condizioni come queste,
Genera una mente suprema [di bodhicitta].

Ma, anche se potresti conoscere la rinuncia e la bodhicitta,
Se non possiedi la saggezza per realizzare come stanno le cose,
Non sarai in grado di tagliare la radice del samsara;
Pertanto, sforzarsi nei mezzi per realizzare la relazione dipendente.

Chiunque neghi l'oggetto concepito dell'auto-attaccamento
Eppure vede l'infallibilità di causa ed effetto
Di tutti i fenomeni nel samsara e nel nirvana,
È entrato nel sentiero che piace ai Buddha.

L'aspetto dipendente è infallibile
E il vuoto è inesprimibile;
Finché il significato di questi due sembra essere separato,
Non avete ancora realizzato l'intenzione del Buddha.

Quando sorgono come uno, non alternati ma simultanei,
Dal semplice vedere una relazione di dipendenza infallibile
Arriva una certa conoscenza che distrugge ogni presa agli oggetti.
A quel tempo, l'analisi della vista è completa.

Inoltre, quando l'estremo dell'esistenza è dissipato dall'apparenza,
E l'estremo della non-esistenza è dissipato dalla vacuità,
E sai come il vuoto è percepito come causa ed effetto,
Non rimarrai affascinato da panorami estremi.

Quando, in questo modo, hai realizzato correttamente i punti essenziali
Dei tre aspetti principali del percorso,
Carissimo, ritirati nella solitudine, genera un forte sforzo,
E raggiungere rapidamente l'obiettivo finale.

Colophon: Entrambi i testi sono stati tradotti sotto la guida compassionevole del Venerabile Geshe Kelsang Gyatso
Rinpoche.

Glossario

In generale, tutte le cose funzionanti sono aggregate perché sono un'aggregazione delle loro parti. In particolare, una persona del regno del desiderio o del regno della forma ha cinque aggregati: gli aggregati di forma, sentimento, discriminazione, fattori compositivi e coscienza. Un essere del regno senza forma manca dell'aggregato della forma ma ha gli altri quattro. L'aggregato di forma di una persona è il suo corpo. I restanti quattro aggregati sono aspetti della sua mente. Vedere *Il nuovo cuore di saggezza*.

Vigilanza Un fattore mentale che è un tipo di saggezza che esamina la nostra attività del corpo, della parola e della mente e sa se i difetti si stanno sviluppando o meno. Vedi *come capire la mente*.

Aryadeva Uno studioso buddista indiano del III secolo d.C. e maestro di meditazione, che era un discepolo di Nagarjuna.

Asanga Un grande Yogi buddista indiano e studioso del V secolo, autore del *Compendio di Abhidharma*. Vedi *Vivere in modo significativo, morire gioiosamente* e *Il nuovo cuore di saggezza*.

Atisha (982-1054 d.C.) Un famoso studioso buddista indiano e maestro di meditazione. Fu abate del grande monastero buddista di Vikramashila in un momento in cui il buddismo Mahayana stava fiorendo in India. In seguito fu invitato in Tibet dove reintrodusse il buddismo puro. È autore del primo testo sulle tappe del sentiero, *Lampada per il sentiero*. La sua tradizione in seguito divenne nota come la "Tradizione Kadampa". Vedi *Buddhismo moderno* e *Sentiero gioioso della buona fortuna*. Vedi anche *Kadampa, Buddhismo Kadampa e Tradizione Kadampa*.

Attaccamento Un fattore mentale illusorio che osserva un oggetto contaminato, lo considera causa di felicità e lo desidera. Vedi *come comprendere la mente* e *il gioioso sentiero della buona fortuna*.

Attenzione Un fattore mentale che funziona per focalizzare la mente su un particolare attributo di un oggetto. Vedi *come capire la mente*.

Tutti i fenomeni sono imputati sulle loro parti, quindi una qualsiasi delle singole parti, o l'intero insieme delle parti, di qualsiasi fenomeno è la sua base di imputazione. Un fenomeno è imputato dalla mente in dipendenza dalla sua base di imputazione che appare a quella mente. Vedere *Il nuovo cuore di saggezza*.

Il tempo senza inizio Secondo la visione del mondo buddhista, non c'è un inizio per la mente, e quindi nessun inizio per il tempo. Pertanto, tutti gli esseri viventi hanno preso innumerevoli rinascite precedenti.

Benedizione La trasformazione della nostra mente da uno stato negativo a uno stato positivo, da uno stato infelice a uno stato felice, o da uno stato di debolezza a uno stato di forza, attraverso l'ispirazione di esseri santi come la nostra Guida Spirituale, Buddha e Bodhisattva.

I corpi del Buddha Un Buddha ha quattro corpi: il Corpo della Saggezza della Verità, il Corpo della Natura, il Corpo di Godimento e il Corpo di Emanazione. Il primo è la mente onnisciente del Buddha. Il secondo è il vuoto, o natura ultima, della sua mente. Il terzo è il suo sottile Corpo Forma. Il quarto, di cui ogni Buddha manifesta un numero infinito, sono grossolani Corpi di Forma che sono visibili agli esseri ordinari. Il Corpo della Verità della Saggezza e il Corpo della Natura sono entrambi inclusi nel Corpo della Verità, e il Corpo di Godimento e il Corpo di Emanazione sono entrambi inclusi nel Corpo della Forma. Vedi *Sentiero gioioso della buona fortuna* e *Oceano di nettare*.

Ruota dei canali 'Chakra' in sanscrito. Un centro focale in cui i canali secondari si diramano dal canale centrale. Meditare su questi punti può far sì che i venti interni entrino nel canale centrale. Vedi *Buddismo moderno*, *Mahamudra Tantra* e *Chiara Luce della Beatitudine*.

Canali Sottili passaggi interni del corpo attraverso i quali scorrono sottili gocce mosse da venti interni. Vedi *Buddismo moderno*, *Mahamudra Tantra* e *Chiara Luce della Beatitudine*.

Luce chiara Una mente manifesta molto sottile che percepisce un'apparenza come uno spazio chiaro e vuoto. Vedi *Buddismo moderno*, *Mahamudra Tantra* e *Chiara Luce della Beatitudine*.

Impegni Promesse e impegni presi quando ci si impegna in determinate pratiche spirituali.

Concentrazione Un fattore mentale che fa sì che la sua mente primaria rimanga sul suo oggetto in modo univoco. Vedi *il sentiero gioioso della buona fortuna* e *significativo da vedere*.

Pensiero/mente concettuale Un pensiero che apprende il suo oggetto attraverso un'immagine generica o mentale. Vedi *come capire la mente*.

Contatto Un fattore mentale che funziona per percepire il suo oggetto come piacevole, sgradevole o neutro. Vedi *come capire la mente*.

Contentezza Essere soddisfatti delle proprie condizioni interiori ed esteriori, motivati da un'intenzione virtuosa.

Tempi degenerati Un periodo in cui l'attività spirituale degenera.

Divinità 'Yidam' in tibetano. Un essere illuminato tantrico.

L 'ambiente degli esseri infernali, fantasmi affamati, animali, esseri umani, semidei e gli dei che godono dei cinque oggetti del desiderio.

Gli insegnamenti del Buddha del Dharma e le realizzazioni interiori che si ottengono in dipendenza dalla loro pratica. 'Dharma' significa 'protezione'. Praticando gli insegnamenti del Buddha, ci proteggiamo dalla sofferenza e dai problemi.

Percettore diretto Un conoscitore che apprende il suo oggetto correttamente e direttamente. Vedi *come capire la mente*.

Discriminazione Un fattore mentale che funziona per cogliere il segno non comune di un oggetto. Vedi *come capire la mente*.

Elementi, quattro Terra, acqua, fuoco e vento. Questi quattro elementi non sono gli stessi della terra di un campo, dell'acqua di un fiume e così via. Piuttosto, gli elementi della terra, dell'acqua, del fuoco e del vento in termini generali sono rispettivamente le proprietà di solidità, liquidità, calore e movimento.

Emandazione Forma animata o inanimata manifestata dai Buddha o dagli alti Bodhisattva a beneficio degli altri.

Sentimento Un fattore mentale che funziona per sperimentare oggetti piacevoli, spiacevoli o neutri. Vedi *come capire la mente*.

Corpo di forma Il corpo di godimento e il corpo di emanazione di un Buddha. Vedi anche *i corpi di Buddha*.

Regno senza forma L'ambiente degli dei che non possiedono forma. Vedi *Ocean of Nectar*.

Regno della forma L'ambiente degli dei che possiedono forma e che sono superiori agli dei del regno del desiderio. Così chiamato perché gli dei che lo abitano hanno una forma sottile. Vedi *Ocean of Nectar*.

Cosa funzionante Un fenomeno che si produce e si disintegra in un attimo. Sinonimo di fenomeno, cosa e prodotto impermanenti. Vedi anche *Impermanenza*.

Immagine generica L'oggetto che appare di una mente concettuale. Un'immagine generica, o immagine mentale, di un oggetto è come un riflesso di quell'oggetto. Le menti concettuali conoscono il loro oggetto attraverso l'apparenza di un'immagine generica di quell'oggetto, non vedendo direttamente l'oggetto. Scopri *come comprendere la mente e il nuovo cuore di saggezza*.

Geshe Un titolo dato dai monasteri Kadampa a studiosi buddisti affermati. Forma contratta del tibetano 'ge wai she nyen', che letteralmente significa 'amico virtuoso'.

Geshe Chekhawa (AD 1102-1176) Un grande Kadampa Bodhisattva che compose il testo *Training the Mind in Seven Points*, un commentario agli Otto versi di Langri Tangpa *per addestrare la mente*. Diffuse lo studio e la pratica dell'addestramento della mente in tutto il Tibet. Vedi *Compassione Universale*.

Guida allo stile di vita del Bodhisattva Un classico testo buddista Mahayana composto dal grande Yogi buddista indiano e studioso Shantideva, che presenta tutte le pratiche di un Bodhisattva dalla generazione iniziale di bodhicitta fino al completamento della pratica delle sei perfezioni. Per una traduzione, vedi *Guida allo stile di vita del Bodhisattva*; e per un commento completo, vedi *Significativo da vedere*.

Gungtang Gungtang Konchog Tenpai Dronme (AD 1762-1823), uno studioso e mediatore Gelug famoso per le sue poesie spirituali e scritti filosofici.

Guru parola sanscrita per 'Guida spirituale'. Vedi anche *Guida spirituale*.

Sutra del cuore Uno dei numerosi *Sutra della Perfezione della Saggezza* del Buddha. Sebbene molto più breve degli altri *Sutra della Perfezione della Saggezza*, contiene esplicitamente o implicitamente il loro intero significato. Per una traduzione e un commento completo, vedere *Il nuovo cuore di saggezza*.

Heruka Una divinità principale della Madre Tantra, che è l'incarnazione della beatitudine indivisibile e della vacuità. Vedi *Essenza di Vajrayana*.

Hinayana parola sanscrita per "veicolo minore". L'obiettivo Hinayana è quello di raggiungere semplicemente la propria liberazione dalla sofferenza abbandonando completamente le illusioni. Vedi *il gioioso sentiero della buona fortuna*.

Essere santo Un essere degno di devozione.

I fenomeni di impermanenza sono permanenti o impermanenti. "Impermanente" significa "momentaneo", quindi un fenomeno impermanente è un fenomeno che viene prodotto e si disintegra in un momento. Sinonimi di fenomeno impermanente sono cosa, cosa e prodotto funzionanti. Ci sono due tipi di impermanenza: grossolana e sottile. L'impermanenza grossolana è qualsiasi impermanenza che può essere vista da una consapevolezza sensoriale ordinaria – per esempio l'invecchiamento e la morte di un essere senziente. L'impermanenza sottile è la disintegrazione momentanea di una cosa funzionante. Vedere *Il nuovo cuore di saggezza*.

Venti interiori Venti sottili speciali legati alla mente che fluiscono attraverso i canali del nostro corpo. Il nostro corpo e la nostra mente non possono funzionare senza questi venti. Vedi *Buddismo moderno, Mahamudra Tantra e Chiara Luce della Beatitudine*.

Intenzione Un fattore mentale che funziona per focalizzare la sua mente primaria su un oggetto. La sua funzione principale è quella di creare karma. Dei tre tipi di karma, o azione – corporea, verbale e mentale – l'intenzione stessa è l'azione mentale. Tuttavia, è anche la causa delle azioni corporee e verbali, perché tutte le azioni corporee e verbali sono precedute da azioni mentali. Vedi *come capire la mente*.

Je Tsongkhapa (AD 1357-1419) Un'emanazione del Buddha della Saggezza Manjushri, la cui apparizione nel Tibet del XIV secolo come monaco, e detentore del lignaggio della visione pura e delle azioni pure, fu profetizzata dal Buddha. Diffuse un Buddhadharma molto puro in tutto il Tibet, mostrando come combinare le pratiche del Sutra e del Tantra e come praticare il Dharma puro durante i periodi degenerati. La sua tradizione in seguito divenne nota come "Gelug" o "Tradizione Ganden". Vedi *Gioiello del Cuore* e *Grande Tesoro di Merito*.

Kadampa Una parola tibetana in cui "Ka" significa "parola" e si riferisce a tutti gli insegnamenti del Buddha, "dam" si riferisce alle speciali istruzioni Lamrim di Atisha conosciute come "fasi del sentiero verso l'illuminazione" e "pa" si riferisce a un seguace del buddismo Kadampa che integra tutti gli insegnamenti del Buddha che conoscono nella loro pratica Lamrim.

Buddhismo Kadampa Una scuola buddista Mahayana fondata dal grande maestro buddista indiano Atisha (982-1054 d.C.).

Kadampa Geshe Vedi *Geshe*.

Tradizione Kadampa La pura tradizione del buddismo stabilita da Atisha. I seguaci di questa tradizione fino al tempo di Je Tsongkhapa sono conosciuti come "Vecchi Kadampa", e quelli dopo il tempo di Je Tsongkhapa sono conosciuti come "Nuovi Kadampa".

Lama Vedi *Guida Spirituale*.

Lamrim Un termine tibetano, che letteralmente significa "fasi del sentiero". Una disposizione speciale di tutti gli insegnamenti del Buddha che è facile da capire e mettere in pratica. Rivela tutte le fasi del sentiero verso l'illuminazione. Per un commento completo, vedi *Sentiero gioioso della buona fortuna*.

Langri Tangpa (AD 1054-1123) Un grande Kadampa Geshe e Bodhisattva che era famoso per la sua realizzazione di scambiare sé con gli altri. Compose *otto versi di addestramento della mente*. Vedere *I nuovi otto passi verso la felicità*.

Lignaggio Una linea di istruzione che è stata tramandata dalla Guida Spirituale al discepolo, con ogni Guida Spirituale nella linea che ha acquisito esperienza personale dell'istruzione prima di trasmetterla agli altri.

Essere vivente Sinonimo di essere senziente. Qualsiasi essere che possiede una mente contaminata dalle illusioni o dalle loro impronte. Sia "essere vivente" che "essere senziente" sono termini usati per distinguere gli esseri le cui menti sono contaminate da una di queste due ostruzioni dai Buddha, le cui menti sono completamente libere da queste ostruzioni.

Lojong See *Allenare la mente*.

Signore della Morte Sebbene il mara della morte incontrollata non sia un essere vivente, è personificato come il Signore della Morte, o 'Yama'. È raffigurato nel diagramma della Ruota della Vita che stringe la ruota tra i suoi artigli e denti. Vedi *il gioioso sentiero della buona fortuna*.

Mahamudra Una parola sanscrita, che letteralmente significa "grande sigillo". Secondo il Sutra, questo si riferisce alla visione profonda della vacuità. Poiché la vacuità è la natura di tutti i fenomeni, è chiamata "sigillo", e poiché una realizzazione diretta della vacuità ci consente di realizzare il grande scopo – la completa liberazione dalle sofferenze del samsara – è anche chiamata "grande". Secondo il Mantra Segreto, il grande sigillo è l'unione di grande beatitudine spontanea e vacuità. Vedi *Mahamudra Tantra*, Le istruzioni orali di Mahamudra e Chiara luce della beatitudine.

Parola sanscrita Mahayana per "Grande Veicolo", il percorso spirituale verso la grande illuminazione. L'obiettivo Mahayana è quello di raggiungere la Buddità a beneficio di tutti gli esseri senzienti abbandonando completamente le illusioni e le loro impronte. Vedi *il gioioso sentiero della buona fortuna*.

Maitreya L'incarnazione dell'amorevole gentilezza di tutti i Buddha. Al tempo di Buddha Shakyamuni, si manifestò come discepolo del Bodhisattva per mostrare ai discepoli di Buddha come essere perfetti discepoli Mahayana. In futuro, si manifesterà come il quinto Buddha fondatore.

Mala Un rosario usato per contare le recitazioni di preghiere o mantra, di solito con centootto grani.

Manjushri L'incarnazione della saggezza di tutti i Buddha. Vedi *Grande tesoro di merito e gioiello del cuore*.

Mantra Una parola sanscrita, che letteralmente significa "protezione mentale". Il mantra protegge la mente dalle apparenze e dalle concezioni ordinarie. Vedi *Terreni e sentieri tantrici*.

Mara sanscrito per "demone", e si riferisce a tutto ciò che ostacola il raggiungimento della liberazione o dell'illuminazione. Ci sono quattro tipi principali di mara: il mara dei deliri, il mara degli aggregati contaminati, il mara della morte incontrollata e il

Devaputra maras. Di questi, solo gli ultimi sono veri e propri esseri viventi. Vedere *Il nuovo cuore di saggezza*.

Continuum mentale Il continuum di una mente che non ha inizio né fine.

Fattore mentale Un conoscitore che apprende principalmente un particolare attributo di un oggetto. Ci sono cinquantuno fattori mentali specifici. Ogni momento della mente comprende una mente primaria e vari fattori mentali. Vedi *come capire la mente*.

Tutti i fenomeni sono mera apparenza perché sono imputati dalla mente in dipendenza da un'adeguata base di imputazione che appare alla mente. La parola "mero" esclude ogni possibilità di esistenza intrinseca. Vedi *Ocean of Nectar*.

Merito La fortuna creata dalle azioni virtuose. È il potere potenziale per aumentare le nostre buone qualità e produrre felicità.

Milarepa (1040-1123 d.C.) Grande mediatore buddista tibetano e discepolo di Marpa, celebre per le sue bellissime canzoni di realizzazione.

Mindfulness Un fattore mentale che funziona per non dimenticare l'oggetto realizzato dalla mente primaria. Vedi *come comprendere la mente e come è significativo vederlo*.

Nagarjuna Un grande studioso buddista indiano e maestro di meditazione che fece rivivere il Mahayana nel I secolo d.C. portando alla luce gli insegnamenti sui *Sutra della Perfezione della Saggezza*. Vedi *Ocean of Nectar* e *The New Heart of Wisdom*.

Oggetto di negazione Un oggetto esplicitamente negato da una mente che realizza un fenomeno negativo. Nella meditazione sulla vacuità, o mancanza di esistenza intrinseca, si riferisce all'esistenza intrinseca. Conosciuto anche come "oggetto negato".

Oggetto osservato Qualsiasi oggetto su cui la mente è focalizzata. Vedi *come capire la mente*.

Ostacoli alla liberazione Ostacoli che impediscono il raggiungimento della liberazione. Tutte le illusioni, come l'ignoranza, l'attaccamento e la rabbia, insieme ai loro semi, sono ostacoli alla liberazione. Chiamato anche "delirio-ostruzioni".

Ostacoli all'onniscienza Le impronte delle illusioni, che impediscono la realizzazione simultanea e diretta di tutti i fenomeni. Solo i Buddha hanno superato questi ostacoli.

Essere ordinario Chiunque non abbia realizzato direttamente la vacuità.

Sutra della perfezione della saggezza *Sutra* del secondo giro della Ruota del Dharma, in cui Buddha rivelò la sua visione finale della natura ultima di tutti i fenomeni – la vacuità dell'esistenza intrinseca. Vedere *Il nuovo cuore di saggezza* e *l'oceano di nettare*.

Mente primaria Un conoscitore che comprende principalmente la semplice entità di un oggetto. Sinonimo di coscienza. Ci sono sei menti primarie: coscienza dell'occhio,

coscienza dell'orecchio, coscienza del naso, coscienza della lingua, coscienza del corpo e coscienza mentale. Ogni momento della mente comprende una mente primaria e vari fattori mentali. Una mente primaria e i fattori mentali che la accompagnano sono la stessa entità ma hanno funzioni diverse. Vedi *come capire la mente*.

Terra pura Un ambiente puro in cui non ci sono vere sofferenze. Ci sono molte Terre Pure. Ad esempio, Tushita è la Terra Pura di Buddha Maitreya, Sukhavati è la Terra Pura di Buddha Amitabha, e la Terra di Dakini, o Keajra, è la Terra Pura di Buddha Vajrayogini e Buddha Heruka. Vedi *Vivere in modo significativo, Morire gioiosamente*.

Purificazione In generale, qualsiasi pratica che porta al raggiungimento di un corpo, parola o mente puri. Più specificamente, una pratica per purificare il karma negativo per mezzo dei quattro poteri avversari. Vedi *Il sentiero gioioso della buona fortuna* e *Il voto del Bodhisattva*.

Realizzazione Un'esperienza stabile e non sbagliata di un oggetto virtuoso che ci protegge direttamente dalla sofferenza.

Rifugio Protezione effettiva. Rifugiarsi a Buddha, Dharma e Sangha significa avere fede in questi Tre Gioielli e fare affidamento su di essi per proteggersi da tutte le paure e sofferenze. Vedi *il Buddismo moderno, sentiero gioioso di buona fortuna* e *significativo da vedere*.

Mente radice La mente molto sottile situata al centro della ruota del canale del cuore. È conosciuta come la "mente radice" perché tutte le altre menti sorgono da essa e si dissolvono di nuovo in essa. Vedi *Mahamudra Tantra*.

Mantra segreto Sinonimo di Tantra. Gli insegnamenti dei Mantra segreti si distinguono dagli insegnamenti dei Sutra in quanto rivelano metodi per allenare la mente portando il risultato futuro, o Buddità, nel percorso presente. Il Mantra Segreto è il percorso supremo verso la piena illuminazione. Il termine "Mantra" indica che è l'istruzione speciale del Buddha per proteggere la nostra mente dalle apparenze e dalle concezioni ordinarie. I praticanti del Mantra Segreto superano le apparenze e le concezioni ordinarie visualizzando il loro corpo, l'ambiente, i piaceri e le azioni come quelli di un Buddha. Il termine "Segreto" indica che le pratiche devono essere fatte in privato e che possono essere praticate solo da coloro che hanno ricevuto un potenziamento tantrico. Vedi *la chiara luce della beatitudine, il tantra Mahamudra, il buddismo moderno* e i terreni e i sentieri tantrici.

Essere senziente Vedi *Essere vivente*.

Shantideva (687-763 d.C.) Un grande studioso buddista indiano e maestro di meditazione. Compose *Guida allo stile di vita del Bodhisattva*. Vedere *Significativo da vedere* e *guida allo stile di vita del Bodhisattva*.

Guida spirituale 'Guru' in sanscrito, 'Lama' in tibetano. Un Maestro che ci guida lungo il cammino spirituale. Vedi *il gioioso sentiero della buona fortuna* e *il grande tesoro del merito*.

Tappe del percorso Vedi *Lamrim*.

Cognitore successivo Un conoscitore completamente affidabile il cui oggetto è realizzato in diretta dipendenza da una ragione conclusiva. Vedi *come capire la mente*.

Impermanenza sottile Vedi *impermanenza*.

Superiore essendo 'Arya' in Sanscrit. Un essere che ha una realizzazione diretta della vacuità. Ci sono superiori Hinayana e superiori Mahayana.

Vedere superiore Una saggezza speciale che vede chiaramente il suo oggetto, e che è mantenuta dal tranquillo dimorare e dalla speciale morbidezza che è indotta dall'indagine. Vedi *il gioioso sentiero della buona fortuna*.

Sutra Gli insegnamenti del Buddha che sono aperti a tutti per praticare senza la necessità di potenziamento. Questi includono gli insegnamenti del Buddha sui tre giri della Ruota del Dharma.

Tantra Vedi *Mantra Segreto*.

Allenare la mente 'Lojong' in tibetano. Uno speciale lignaggio di istruzioni che proveniva da Buddha Shakyamuni attraverso Manjushri e Shantideva fino ad Atisha e ai Kadampa Geshes, che enfatizza la generazione di bodhicitta attraverso le pratiche di equalizzare e scambiare sé con gli altri combinati con il prendere e dare. Vedi *Compassione universale* e *I nuovi otto passi verso la felicità*.

Allenare la mente in sette punti Un commento a *Otto versi di Training the Mind*, composto da Geshe Chekhawa. Per una traduzione completa e un commento, vedi *Compassione universale*.

Vera sofferenza Un oggetto contaminato prodotto da deliri e karma. Vedi *il sentiero gioioso della buona fortuna* e *come risolvere i nostri problemi umani*.

Corpo della verità 'Dharmakaya' in sanscrito. Il corpo della natura e il corpo della verità della saggezza di un Buddha. Vedi anche *i corpi di Buddha*.

Vajrayogini Una divinità femminile più alta del Tantra Yoga che è l'incarnazione della beatitudine indivisibile e della vacuità. Lei è la stessa natura di Heruka. Vedi *la nuova guida a Dakini Land*.

Cognitore/mente valido Un conoscitore che non è ingannevole rispetto al suo oggetto impegnato. Esistono due tipi: cognitori validi successivi e cognitori validi diretti. Vedi *come capire la mente*.

Mente molto sottile Ci sono diversi livelli di mente: grossolana, sottile e molto sottile. Le menti sottili si manifestano quando i venti interiori si raccolgono e si dissolvono all'interno del canale centrale. Vedi *Mahamudra Tantra* e *Chiara Luce della Beatitudine*.

Vinaya Sutra Sutra in cui Buddha spiega principalmente la pratica della disciplina morale, e in particolare la disciplina morale Pratimoksha.

Voto Una determinazione virtuosa ad abbandonare particolari difetti che si genera in concomitanza con un rituale tradizionale. Le tre serie di voti sono i voti Pratimoksha di liberazione individuale, i voti del Bodhisattva e i voti del Mantra Segreto. Vedi *Il voto del Bodhisattva* e *i terreni e i sentieri tantrici*.

Saggezza Una mente virtuosa e intelligente che fa sì che la sua mente primaria realizzi un oggetto significativo. Una saggezza è un percorso spirituale che funziona per liberare la nostra mente dalle illusioni o dalle loro impronte. Un esempio di saggezza è la corretta visione della vacuità.

Gli oggetti delle otto preoccupazioni mondane sono la felicità e la sofferenza, la ricchezza e la povertà, la lode e la critica, la buona reputazione e la cattiva reputazione. Queste sono chiamate "preoccupazioni mondane" perché le persone mondane sono costantemente preoccupate di loro, ne vogliono alcune e cercano di evitarne altre. Vedi *la compassione universale* e *il gioioso sentiero della buona fortuna*.

Yogi / Yogini parole sanscrite di solito si riferiscono a un meditatore maschio o femmina che ha raggiunto l'unione di calma dimora e visione superiore.

Bibliografia

Il venerabile Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche è un maestro di meditazione molto rispettato e studioso della tradizione buddista Mahayana fondata da Je Tsongkhapa. Da quando è arrivato in Occidente nel 1977, il Venerabile Ghesce Kelsang ha lavorato instancabilmente per stabilire il puro Buddhadharma in tutto il mondo. Durante questo periodo ha dato ampi insegnamenti sulle principali scritture del Mahayana. Questi insegnamenti forniscono una presentazione completa delle pratiche essenziali di Sutra e Tantra del Buddhismo Mahayana.

Libri

I seguenti libri del Venerabile Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche sono tutti pubblicati da Tharpa Publications.

- Il voto del Bodhisattva* Una guida pratica per aiutare gli altri. (2nd. edn., 1995)
- Clear Light of Bliss* Un manuale di meditazione tantrica. (3rd. edn., 2014)
- Essenza di Vajrayana* La più alta pratica del Tantra Yoga del mandala del corpo Heruka. (1997)
- Grande Tesoro di Merito* Come affidarsi a una Guida Spirituale. (2nd. edn., 2015)
- Guida allo stile di vita del Bodhisattva* Come godere di una vita di grande significato e altruismo. (Una traduzione del famoso capolavoro in versi di Shantideva.) (2002)
- Gioiello del cuore* Le pratiche essenziali del buddismo Kadampa. (2nd. edn., 1997)
- Come risolvere i nostri problemi umani* Le quattro nobili verità. (2005)
- Come trasformare la tua vita* Un viaggio felice. (3rd. edn., 2016)
- Come capire la mente* La natura e il potere della mente. (4th. edn., 2014)
- Introduzione al Buddhismo* Una spiegazione dello stile di vita buddhista. (2nd. edn., 2001)
- Il sentiero gioioso della buona fortuna* Il sentiero buddhista completo verso l'illuminazione. (2nd. edn., 1995)
- Vivere in modo significativo, morire gioiosamente* La pratica profonda del trasferimento della coscienza. (1999)
- Mahamudra Tantra* Il supremo nettare del gioiello del cuore. (2005)
- Significativo da vedere* Diventare un amico del mondo. (5th. edn., 2007)
- Buddhismo moderno* Il sentiero della compassione e della saggezza. (2nd. edn., 2013)
- I nuovi otto passi verso la felicità* La via buddista di amare la gentilezza. (3rd. edn., 2016)

La nuova guida alla terra di Dakini La più alta pratica del Tantra Yoga del Buddha Vajrayogini. (3rd. edn., 2012)
Il Nuovo Cuore della Saggezza Insegnamenti profondi dal cuore di Buddha (Una spiegazione del *Sutra del Cuore*). (5th. edn., 2012)
Il nuovo manuale di meditazione Meditazioni per rendere la nostra vita felice e significativa. (5th. edn., 2013)
Ocean of Nectar La vera natura di tutte le cose. (1995)
Le istruzioni orali di Mahamudra L'essenza stessa degli insegnamenti del Buddha sul Sutra e sul Tantra. (2nd. edn., 2016)
Terreni e sentieri tantrici Come entrare, progredire e completare il sentiero Vajrayana. (1994) ·
Universal Compassion Ispira soluzioni per i tempi difficili. (4th. edn., 2002)

Sadhana e altri opuscoli

Il venerabile Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche ha anche supervisionato la traduzione di una raccolta di sadhana essenziali, o preghiere rituali per le realizzazioni spirituali, disponibili in formato libretto o audio.

Avalokiteshvara Sadhana Preghiere e richieste al Buddha della Compassione.
Il sentiero beato La sadhana condensata dell'auto-generazione di Vajrayogini.
La confessione delle cadute morali del Bodhisattva La pratica di purificazione del *Sutra Mahayana dei Tre Mucchi Superiori*.
Essenza condensata di Vajrayana Condensato Heruka corpo mandala auto-generazione sadhana.
Pratica condensata di lunga vita di Buddha Amitayus.
Dakini Yoga La sadhana mediocre dell'auto-generazione di Vajrayogini.
Goccia di nettare essenziale Una speciale pratica di digiuno e purificazione in combinazione con Avalokiteshvara a undici facce.
Essenza della Buona Fortuna Preghiere per le sei pratiche preparatorie per la meditazione sulle tappe del sentiero verso l'illuminazione.
Essenza di Vajrayana Heruka corpo mandala auto-generazione sadhana secondo il sistema di Mahasiddha Ghantapa.
Festa della Grande Beatitudine Vajrayogini sadhana di auto-iniziazione.
Grande Liberazione del Padre Preghiere preliminari per la meditazione Mahamudra in concomitanza con la pratica di Heruka.
Grande Liberazione della Madre Preghiere preliminari per la meditazione Mahamudra in concomitanza con la pratica Vajrayogini.
La Grande Madre Un metodo per superare ostacoli e ostacoli recitando il Sutra dell'Essenza della Saggezza (il *Sutra del Cuore*)

Un manuale per la pratica quotidiana del Bodhisattva e dei voti tantrici.
Gioiello del Cuore Il Guru yoga di Je Tsongkhapa combinato con la sadhana condensata del suo Dharma Protettore.

Preghiere di cuore Servizio funebre per cremazioni e sepolture.

Le centinaia di divinità della terra gioiosa secondo il più alto Tantra Yoga Il Guru Yoga di Je Tsongkhapa come pratica preliminare per Mahamudra

Lo stile di vita Kadampa La pratica essenziale di Kadam Lamrim.

Keajra Heaven Il commento essenziale alla pratica di *The Uncommon Yoga of Inconceivability*.

Cerimonia del voto laico Pratimoksha.

Preghiera liberatoria Lode al Buddha Shakyamuni.

Liberazione dal dolore Lodi e richieste ai Ventuno Taras.

Cerimonia del Rifugio Mahayana e Cerimonia dei Voti del Bodhisattva.

Medicina Buddha Preghiera Un metodo per beneficiare gli altri.

Sadhana del Buddha della Medicina Un metodo per realizzare le realizzazioni del Buddha della Medicina.

Meditazione e recitazione del Vajrasattva solitario.

Tamburo melodioso vittorioso in tutte le direzioni L'ampio rituale di adempimento e restaurazione del Dharma Protector, il grande re Dorje Shugden, in collaborazione con Mahakala, Kalarupa, Kalindewi e altri protettori del Dharma.

La nuova essenza della pratica di auto-generazione del mandala del corpo Vajrayana Heruka, un'istruzione del lignaggio orale Ganden.

Offrire alla Guida Spirituale (Lama Chop) Un modo speciale di affidarsi ad una Guida Spirituale.

Sentiero della compassione per la sadhana Powa defunta a beneficio del defunto.

Pathway to the Pure Land Training in powa – il trasferimento della coscienza.

Cerimonia Powa Trasferimento di coscienza per il defunto.

Preghiere per la meditazione Brevi preghiere preparatorie per la meditazione.

Preghiere per la pace nel mondo.

Una vita pura La pratica di prendere e osservare gli otto precetti Mahayana.

Percorso rapido verso la Grande Beatitudine L'estesa sadhana di auto-generazione di Vajrayogini.

Richieste alla Santa Guida Spirituale Venerabile Ghesce Kelsang Gyatso da parte dei suoi Fedeli Discepoli.

Il Tantra radice di Heruka e Vajrayogini capitoli uno e cinquantuno del *Tantra della radice di Heruka* condensato.

Il testo radice: otto versi di addestramento della mente.

Tesoro della Saggezza La sadhana del Venerabile Manjushri.

Lo Yoga non comune dell'inconcepibilità L'istruzione speciale su come raggiungere la Terra Pura di Keajra con questo corpo umano

Unione di No More Learning Heruka corpo mandala auto-iniziazione sadhana.

I voti e gli impegni del Buddhismo Kadampa.

Gioiello che esaudisce i desideri Il Guru yoga di Je Tsongkhapa combinato con la sadhana del suo protettore del Dharma.

Lo Yoga di Buddha Amitayus Un metodo speciale per aumentare la durata della vita, la saggezza e il merito.

Lo Yoga di Buddha Heruka L'essenziale sadhana di auto-generazione del mandala del corpo Heruka e dello Yoga condensato di sei sessioni.

Lo Yoga del Buddha Maitreya sadhana di autogenerazione.

Lo Yoga del Buddha Vajrapani Sadhana autogenerazionale.

Lo Yoga della Madre Illuminata Arya Tara sadhana autogenerazionale.

Lo Yoga della Grande Madre Prajnaparamita sadhana dell'autogenerazione.

Lo Yoga delle Mille braccia Avalokiteshvara Sadhana auto-generazionale.

Lo Yoga di Tara Bianca, Buddha di lunga vita.

Per ordinare una qualsiasi delle nostre pubblicazioni o per richiedere un catalogo, visita www.tharpa.com o contatta [l'ufficio Tharpa più vicino](#).

Uffici Tharpa nel mondo

I libri Tharpa sono attualmente pubblicati in inglese (Regno Unito e Stati Uniti), cinese, francese, tedesco, italiano, giapponese, portoghese e spagnolo. La maggior parte delle lingue sono disponibili presso qualsiasi ufficio Tharpa elencato di seguito.

Ufficio nel Regno Unito

Tharpa Publications Italia
Priorato di Conishead
ULVERSTON
Cumbria, LA12 9QQ, Regno Unito
Tel.: +44 (0)1229-588599
Web: tharpa.com/uk
E-mail: info.uk@tharpa.com

Ufficio USA

Tharpa Pubblicazioni Stati Uniti
47 Sweeney Road
GLEN SPEY, NY 12737, Stati Uniti
Tel.: +1 845-856-5102
Numero verde: 888-741-3475
Telefax: +1 845-856-2110
Web: tharpa.com/us
E-mail: info.us@tharpa.com

Ufficio asiatico

Tharpa Asia
Torre rialzata al 1° piano,
16-22 Causeway Road,
Baia di Causeway,
HONG KONG
telefono: +(852) 2507 2237
Web: tharpa.com/hk-en
E-mail: info.asia@tharpa.com

Ufficio australiano

Tharpa Publications Australia

25 McCarthy Road,
MONBULK, VIC 3793
AUSTRALIA
Tel.: +61 (0)3 9756 7203
Web: tharpa.com/au
E-mail: info.au@tharpa.com

Ufficio brasiliano

Editora Tharpa Brasil
Rua Artur de Azevedo 1360
Pinheiros, 05404-003
SAN PAOLO, SP, BRASILE
telefono: +55 (11) 3476-2328
Sito: tharpa.com.br
E-mail: info.br@tharpa.com

Ufficio canadese

Tharpa Publications Canada
631 Crawford St.,
TORONTO, ON, M6G 3K1
CANADA
Tel.: (+1) 416-762-8710
Numero verde: 866-523-2672
Telefax: (+1) 416-762-2267
Web (Ita): tharpa.com/ca
Web (Fr): tharpa.com/ca-fr
E-mail: info.ca@tharpa.com

Ufficio francese

Edizioni Tharpa
Castello di Segrais
72220 SAINT-MARS-D'OUTILLÉ, FRANCIA
Tel/Fax : +33 (0)2 43 87 71 02
Web: tharpa.com/fr
E-mail: info.fr@tharpa.com

Ufficio tedesco

Tharpa Verlag Deutschland

Chausseestraße 108,
10115 BERLINO, GERMANIA
telefono: +49 (030) 430 55 666
Web: tharpa.com/de
E-mail: info.de@tharpa.com

Ufficio giapponese

Tharpa Giappone
KMC TOKYO, GIAPPONE
Sito: kadampa.jp
E-mail: info@kadampa.jp

Ufficio messicano

Tharpa Messico
Enrique Rébsamen N. 406
Colonnello Narvate Poniente,
CITTÀ DEL MESSICO , CDMX, C.P. 03020, MESSICO
Tel.: +52 (55) 56 39 61 80; +52 (55) 56 39 61 86
Web: tharpa.com/mx
E-mail: info.mx@tharpa.com

Ufficio portoghese

Tharpa Portogallo Pubblicazioni
Rua Moinho do Gato, 5,
Várzea de Sintra,
SINTRA, 710-661
PORTOGALLO
Tel.: +351 219231064
Web: tharpa.pt
E-mail: info.pt@tharpa.com

Ufficio sudafricano

26 Menston Road, Westville,
DURBAN, 2629, KZN,
REP. DEL SUDAFRICA
Tel.: +27 (0)31 266 0096
GSM: +27 (0)72 551 3429
Web: tharpa.com/za

E-mail: info.za@tharpa.com

Ufficio spagnolo

Editoriale Tharpa España
Calle La Fábrica 8, 28221,
Majadahonda, MADRID,
SPAGNA

Tel.: +34 911 124 914

Web: tharpa.com/es

E-mail: info.es@tharpa.com

Ufficio svizzero

Tharpa Verlag Schweiz
Mirabellenstrasse 1
CH-8048 ZURIGO
SVIZZERA

Tel.: +41 44 401 02 20

Telefax: +41 44 461 36 88

Web: tharpa.com/ch

E-mail: info.ch@tharpa.com

Il Progetto Templi Internazionali



Tempio della Pace Mondiale Kadampa nel Regno Unito
Al Centro di meditazione Manjushri Kadampa, Ulverston
Uno dei tanti templi Kadampa stabiliti dall'autore

L'International Temples Project è stato fondato dal Venerabile Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche con l'obiettivo di introdurre pubblicamente la fede e la pratica buddista della Nuova Tradizione Kadampa e di esemplificare la pratica buddista contemporanea attraverso il servizio pubblico.

Attualmente raggiunge questo obiettivo attraverso la costruzione di templi tradizionali e non tradizionali, centri di meditazione e centri di ritiro, e attraverso le attività di World Peace Cafés e Tharpa Publications.

Per ulteriori informazioni sull'International Temples Project, visitare kadampa.org/temples

Questo eBook è pubblicato sotto gli auspici del
Progetto Templi Internazionali NKT-IKBU
[Numero di beneficenza 1015054 (Inghilterra)]

Per saperne di più:

tharpa.com/benefit-all-world-peace