

## CENNI INTRODUTTIVI

*al primo insegnamento ricevuto a Treviso nel 1979  
e alla nascita del Centro Lama Tzong Khapa-Treviso*

*Nel 1979, Valentino Giacomini, che già aveva avuto modo di incontrare il Dharma a Pomaia, organizzò a Treviso un breve seminario con tre serate di conferenze sul Buddismo Tibetano, invitando il Ven. Ghesce Yesce Tobden, che all'epoca, su richiesta di Lama Yesce e su indicazione di S.S. il Dalai Lama, aveva lasciato il suo piccolo eremo nei pressi di Darhamsala, dove meditava dall'età di 44 anni, per essere il primo Lama residente all'istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia.*

*Era la prima volta che a Treviso veniva organizzato un simile evento e vi parteciparono molte persone, circa un centinaio o più. Furono momenti molto intensi, seguirono incontri informali di approfondimento ed analisi degli insegnamenti ricevuti. Alle serate, che si tennero in abitazioni private, furono invitati monaci residenti a Pomaia tra i quali il Ven. Claudio Cipullo e la Ven. Cerry, e vi parteciparono poche persone tra le quali Valentino Giacomini, Danillo Ghirardo, Luigina e Margherita De Biasi, Caterina e Bruno Bellotto, e pochi altri. L'interesse era vivo e il dibattito acceso, nacque così la necessità, non solo di continuare ed approfondire l'esperienza, ma anche di iniziare a praticare insieme, di condividere i momenti e renderli accessibile a molti.*

*Nel 1980, a Pomaia il piccolo gruppo di Treviso incontrò Lama Yesce che diede il Suo benestare alla nascita di un Centro, ne scelse il nome, "Centro Lama Tzong Khapa" e consigliò di cercare una "grande casa".*

*Seguendo i Suoi preziosi consigli nove persone si costituirono in Associazione e stabilirono la sede del neonato centro a Villorba proprio di fronte alla chiesa parrocchiale, affittando una vecchia villa padronale, dagli spazi sia interni che esterni molto grandi, anche se per alcuni versi, un po' fatiscenti.*

*Era nato il "centro Lama Tzong Khapa" di Treviso, posto sotto la guida spirituale del Ven. Lama Thubten Zopa Rinpoce e, per anzianità, il secondo Centro italiano per lo studio e la pratica del buddismo Tibetano*

*Seguirono anni di intensa attività: grandi Maestri benevolmente accoglievano l'invito del Centro e davano preziosi insegnamenti. Vogliamo ricordare con devozione la gentilezza di ciascuno di Loro: Ven. Lama Thubten Zopa Rinpoce Ghesce Ciampa Ghiatzo che vennero al Centro in più occasioni, S.S. Song Rinpoce, S.S. Serkong Rinpoce, Khensur Rinpoce, Thantog Rinpoce, Gomo Rinpoce, Ghesce Conciun Tzultrin, che fu Lama residente, Tulku Ngawang Ghiatzo, Ghesce Ciampa Tegciok, Ribur Rinpoce, Gonsar Rinpoce, Dagpo Rinpoce, Ghesce Ciampa Senghel, Ghesce Ciampa Lodro, Kirti Rinpoce, ed altri come risulta dal sito del Centro. Molte persone, perlopiù dal nord Italia ebbero l'occasione di ricevere benedizioni ed insegnamenti, di incontrare il Dharma per la prima volta, di partecipare alle pratiche proposte (Niue-ne, ritiri, meditazioni) e alle varie iniziative (giornate di sensibilizzazione alla situazione tibetana, raccolta fondi tramite cene, vendita di vari prodotti ..).*

*Tra i grandi Maestri anche il Ven. Ghesce Yesce Tobden, che nel frattempo era rientrato nel suo piccolo eremo in India, nel 1983 accettò l'invito del Centro e fu Lama residente per più mesi. In quell'occasione diede il commentario intero del Bodhisattvacaryavataca di Shantideva, (pubblicato nel 1997, tradotto in tedesco ed inglese ed ora alla sua 4° edizione) e vi ritornò ogni due anni fino al 1997, anno in cui ci donò quello che sarebbe stato il suo ultimo insegnamento a Treviso: "la Saggezza". Il 31 luglio 1999 lasciò il corpo.*

*Negli anni 80 alcuni studenti, tra i frequentanti, sentirono l'urgenza di ritrovarsi e praticare nella loro città: ecco che allora nacquerò, ad esempio, il Centro Cenresig di Bologna, il Centro Cian Ciub Cio Ling di Polava e il centro Tara Cittamani, di Padova. Sembrava*

*quasi che la vera vocazione del centro Lama Tzong Khapa fosse quella, non solo di accogliere ed esaudire il desiderio di praticare, ma anche di spandere semi da far attecchire in altri luoghi.*

*L'insegnamento qui trascritto è il primissimo insegnamento dato a Treviso e l'incontro con il Ven. Ghesce Yesce Tobden fu il primo seme, che, grazie all'ispirazione e alle benedizioni del Grande Maestro e Meditatore, alla preziosità propria del Dharma e alla infallibilità del sorgere dipendente, trovò cause e condizioni per attecchire.*

*L'insegnamento fu subito dattiloscritto e reso disponibile in poche copie, di cui ne conservammo una, che in questa occasione riportiamo integralmente senza alcuna modifica, proprio per mantenere il carattere della trasmissione orale ricevuta in quei preziosi giorni. Alcuni concetti si ripetono più volte così come ribaditi dal Maestro. Abbiamo riportato le domande, anche le più semplici, così come si sono succedute, a testimonianza del periodo storico-culturale dell'epoca: il buddismo tibetano era in Italia da pochissimi anni, grazie alla recente nascita dell'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia. La trascrizione non è stata controllata dal Maestro e qualsiasi errore è da imputare a noi. Alla rilettura stupisce e genera gratitudine il fatto che, già in quella primissima occasione, il Venerabile Ghesce Yesce Tobden abbia voluto con generosità delineare, sintetizzandolo, tutto il Sentiero, e offrire i Suoi insegnamenti e la Sua diretta esperienza di Grande Meditatore a una platea che non aveva mai sentito parlare di Dharma o ricevuto insegnamenti direttamente da un Grande Maestro.*

*L'incontro con Ghesce Yesce Tobden, un Maestro così grande e prezioso, pur di aspetto estremamente umile, che ha saputo "agganciarci" e coinvolgerci con abilità, semplicità, forza ed incisività, è sempre impresso nella nostra mente, ci ha permesso di assaporare il Dharma anche al di là delle parole, e ha cambiato ed orientato profondamente il nostro modo di pensare e la nostra vita.*

*A Lui, che da allora ci conduce instancabilmente per mano con amorevolezza, la nostra profonda gratitudine e devozione.*

*Ed ancora oggi ringraziamo, con stima ed affetto, Valentino Giacomini per l'opportunità che ci offrì nel lontano 1979, opportunità che non si è mai esaurita e che da allora continua nel tempo: il centro dall'ottobre 2006 è generosamente ospitato proprio nella abitazione di Valentino a Zero Branco.*

*Che Valentino Giacomini veda il successo della sua pratica e di tutti i suoi progetti, in particolare del progetto Alice, da lui creato e di beneficio a molte e molte persone*

*Dedichiamo  
qualsiasi merito  
affinché  
tutti i desideri  
dei Nostri Preziosi Maestri  
siano prontamente esauditi.*

TREVISO 30 novembre-1- 2 dicembre 1979

Palestra Gymnasium

### LAM RIM

Esposizione del sentiero graduale verso l'illuminazione

Ven. GHESCE YESCE TOBDEN

traduttore Ven. Luca Corona

Il Dharma è il metodo per distruggere il nemico dei propri difetti mentali, i quali causano la sofferenza nei vari tipi di esistenza ciclica.

L'esistenza ciclica è l'esistenza condizionata, caratterizzata da diverse sofferenze, e la causa di queste sofferenze consiste nei difetti mentali che inquinano, come veleni, la nostra mente e che sono a loro volta causa della creazione del karma.

La pratica del Dharma, dunque, è un metodo per eliminare la sofferenza.

Ora, se ciascuno di noi riflette, si accorgerà che lui stesso, come tutti gli altri uomini e gli altri esseri viventi, animali e così via, tutti quanti, senza alcuna eccezione, desiderano una cosa sola: la felicità, e aborriscono una cosa sola: la sofferenza.

Visto che questo è il desiderio di tutti quanti (-raggiungere la felicità ed eliminare la sofferenza), a questo punto diventa importante AVERE UNA RELAZIONE CON IL DHARMA, in quanto il Dharma è proprio il metodo che permette il raggiungimento della felicità e l'eliminazione della sofferenza.

Dalla propria parte c'è il desiderio di felicità, il desiderio di essere liberi dalla sofferenza.

Ora, dato che dalla parte del Dharma c'è la possibilità di liberarci dalla sofferenza e di darci la felicità, emerge chiaramente che è necessario praticare il Dharma.

Shantideva dice: "Anche se noi desideriamo la felicità, in realtà la distruggiamo come se fosse il nostro peggior nemico".

Tutti vogliamo sbarazzarci della sofferenza, ma tutti facciamo di tutto per soffrire ancora di più. Un esempio è dato da chi fa uso di sostanze stupefacenti: per la ricerca di una momentanea felicità, in realtà non fa che creare le basi di molti problemi per il futuro.

Il tipo di riflessione che deve essere fatto è questo:

- ♣ per prima cosa comprendere in che cosa consiste la nostra sofferenza, saperla riconoscere
- ♣ una volta riconosciuta, scoprire quali sono le sue cause
- ♣ mettere, infine, in pratica i metodi per eliminare le cause. Infatti, coloro che desiderano la felicità, cosa devono fare per ottenerla? Ne devono creare le cause. Una volta create le cause, si potrà sperimentare la felicità.

Ci possiamo chiedere: Visto che noi tutti desideriamo essere felici, ma riusciamo solamente a soffrire, com'è che non riusciamo ad ottenere la felicità?

La ragione è che non sappiamo creare le cause che portano alla felicità.

Così pure non riusciamo a mettere in pratica il metodo appropriato per eliminare le cause della sofferenza.

Innanzitutto, il metodo per eliminare le cause della sofferenza e per creare quelle della felicità, consiste in un processo di purificazione della propria mente.

Questa è la ragione per cui si deve praticare il Dharma.

Per quanto riguarda la sofferenza che abbiamo sperimentato nelle nostre vite precedenti, essa appartiene al passato, non ci interessa più.

La sofferenza che dobbiamo eliminare è sia quella appartenente a questa esistenza, che quella appartenente alle esistenze future.

Il nostro oggetto, quindi è l'eliminazione della sofferenza: noi vogliamo la felicità di questa vita e delle vite future.

Se uno riesce a sviluppare la mente, a svilupparsi interiormente, allora in questa vita sarà molto più tranquillo, più rilassato, più felice.

Come può succedere questo? Come può succedere che un certo sviluppo interiore possa portarci ad essere più felici?

E' una cosa facilmente comprensibile.

Ad esempio, consideriamo due persone entrambe ammalate, di cui una ha praticato il Dharma o altre tecniche spirituali, e ha raggiunto qualche risultato dentro di sé, mentre l'altra non ha assolutamente fatto questo. Le due persone affronteranno la malattia in un modo molto diverso, ci sarà una grande differenza. E grande sarà la differenza nel loro modo di affrontare la morte. Allo stesso modo di fronte alla morte.

Chi pratica un sentiero spirituale, riesce ad affrontare malattia e morte in maniera più rilassata, mentre sarà molto difficile per la persona che non ha mai praticato.

In che cosa si differenziano queste due persone?

La persona che ha praticato il Dharma considererà che la malattia è intrinseca a questo tipo di esistenza condizionata: il fatto stesso di avere questo corpo composto di aggregati impuri, può portare alla malattia. Inoltre penserà: "il fatto che io ora debba soffrire per questa malattia è il risultato delle mie azioni commesse nel passato". Questo pensiero gli darà molto conforto in quanto comprenderà la realtà dell'esperienza che sta vivendo, e così pure se questa esperienza coinvolge un suo parente.

Chi è vicino al momento della morte penserà: "In effetti questo corpo è impermanente e la morte prima o dopo deve arrivare, e proprio come questa persona adesso non c'è più, così pure io, prima o poi non ci sarò più. Per cui è bene che io faccia qualcosa per prepararmi a quel giorno.". Pensare in questo modo è il risultato di una comprensione dovuta alla pratica del Dharma.

Entrambi i due tipi di individui, sia chi pratica il Dharma, sia colui che non lo pratica, desiderano la felicità, ma il metodo per ottenerla è diverso.

Chi non pratica cercherà di ottenere la felicità accumulando beni materiali, ricchezze, potere...ma questa ricerca di soddisfazione non può portare alla vera felicità. Possiamo vedere che persone molto ricche, all'inizio, quando stavano accumulando i loro beni, dovevano impegnarsi molto e con grande fatica, poi, raggiunta la ricchezza, devono affrontare grandi problemi per conservarla: evadere il fisco, metterla al sicuro, conservare i beni accumulati.

Se alla fine uno dovesse esaminare se è maggiore la felicità o la preoccupazione data dalla ricchezza, si accorgerà che è stata maggiore la seconda.

Chi occupa, poi, una posizione di potere si troverà a dover affrontare moltissimi problemi, e dovrà affrontare nemici che non sarà in grado di dominare.

Chi pratica il Dharma, invece, ad esempio userà la posizione di potere per cercare di risolvere molti problemi, facendo del bene ed aiutando gli altri.

La persona ricca che ha sviluppato spiritualmente la propria mente, userà la propria ricchezza per aiutare e far del bene agli altri, per donare.

Così, tutte le azioni, che sono di beneficio alla società, derivano dallo sviluppo interiore dell'individuo.

Quali, invece non sono i "pensieri di Dharma"?

Sono gli atteggiamenti mentali negativi come l'odio, l'attaccamento, l'ignoranza

Questi atteggiamenti negativi sono dentro di noi da molto tempo.

Gli aspetti negativi della mente sono le cause di tutti i nostri problemi.

La persona che dentro di sé ha un forte attaccamento avrà moltissimi problemi: non riuscirà a stare insieme ad altri, cercherà sempre di far del male agli altri per ottenere vantaggi per se stessa, e di conseguenza avrà moltissimi nemici e pochi amici.

Sviluppando, invece, attraverso la pratica del Dharma, gli aspetti positivi, come l'amore e la compassione, automaticamente, gli aspetti negativi diminuiranno fino a svanire.

Uno degli aspetti fondamentali del Dharma consiste nell'essere gentili e di aiuto agli altri, cominciando da coloro che sono intorno a noi, che vivono con noi, per poi allargare questa azione agli amici, ai colleghi, a coloro che vivono nella nostra città, e via via a coloro che vivono nella nostra nazione ed ancora, a coloro che vivono su questo mondo, e così via.

Il libro che Ghesce Là tiene in mano, è stato scritto dal 14° Dalai Lama, il Dalai Lama attuale: in modo molto conciso, offre la possibilità di capire il significato del Dharma a coloro che non possono accedere agli insegnamenti estesi.

Ritorniamo alle cause dei nostri problemi, gli aspetti mentali negativi che creano turbamento, che ci impediscono di raggiungere la pace mentale e ne citiamo alcuni:

- ▲ l'orgoglio,
- ▲ l'avarizia, (l'attaccamento verso i propri possedimenti, con conseguente volontà di non dare nulla a nessuno),
- ▲ l'invidia (il non sopportare che gli altri siano felici),
- ▲ l'attaccamento (struggersi continuamente per qualcosa che a noi sembra bello, desiderabile),
- ▲ l'odio (tutti noi sappiamo che cos'è: desiderare di far male agli altri, vedendo in loro aspetti che ci sembrano negativi),
- ▲ l'ignoranza (l'impossibilità di saper distinguere le cose giuste da fare, da quelle che invece devono essere evitate)

Quali sono gli svantaggi di questi aspetti negativi? Dobbiamo cercare un metodo per poterli eliminare! Bene, attraverso la pratica del Dharma l'orgoglio si può eliminare e così pure l'avarizia, l'invidia, l'attaccamento, l'odio, l'ignoranza...tutti questi aspetti possono essere eliminati e si potrà godere della rilassatezza mentale che deriva dal sapersi accontentare di quello che si ha e dal non avere molti desideri.

Se vogliamo la felicità, dobbiamo cercare le cause della felicità, compiendo le azioni di corpo, parola, mente che vengono chiamate meritorie, ed evitare, invece, le azioni non meritorie che daranno come frutto la sofferenza.

Quando una persona arriverà al punto in cui non farà mai del male a nessuno ed invece cercherà di aiutare sempre gli altri, tutti le vorranno bene, sia persone importanti, sia le persone inferiori, perfino i cani le vorranno bene.

Adesso sta a voi pensare e riflettere se in effetti è vero questo: se una persona si comporta aiutando gli altri, evita di recare loro danno riuscirà a vivere questa vita nel modo più felice rispetto all'avere un comportamento contrario, che conduce inevitabilmente a molti problemi.

Sta a voi riflettere e decidere se ciò che ho detto è vero.

La felicità di questa vita, l'eliminazione dei problemi è possibile grazie alla pratica del dharma.

Il dharma è principalmente un metodo inteso a portare la felicità nelle vite future, ed ancora di più: a portare alla completa liberazione, ed ancora più in alto, allo stato di un Buddha completamente Illuminato.

Se fosse solamente un metodo per la felicità in questa vita, non sarebbe niente di speciale, visto che questa vita può durare al massimo 100 anni. Essendo un metodo che porta felicità alle vite future e può portare alla felicità suprema della Liberazione, esso diventa un metodo fenomenale.

Dunque abbiamo detto che il Dharma è un metodo che si cura di portare felicità alle vite future. Esse sono tante, il futuro è veramente grande e per questa ragione è più importante che ci si curi del futuro.

Ma come si può dimostrare ed arrivare alla conclusione che le vite future esistono?

Prima di tutto dobbiamo parlare di **aggregato**, che significa “**formato da molte cose**”, ed è principalmente un **fenomeno impermanente**.

Esistono tre tipi di **fenomeni impermanenti**:

la materia

la mente

i fenomeni composti, che non sono né materia, né mente

la MATERIA è un insieme di atomi

la MENTE non è formata da atomi

I FENOMENI COMPOSTI: è una categoria rimanente, cioè tutti i fenomeni impermanenti che non sono né mente, né materia, come ad esempio “la persona”.

Per poter comprendere la vite futura, bisogna prima comprendere come è esistita la vita passata.

Ora la mente di oggi è stata causata dalla mente di ieri, deriva dalla mente di quando eravamo bambini. La mente di quando eravamo bambini deriva dalla mente del feto nel ventre di nostra madre. La mente di quel feto deriva dalla mente del feto all'inizio, nell'istante stesso del concepimento. La mente del momento del concepimento ha una causa, in quanto fenomeno impermanente.

Ogni fenomeno impermanente ha due tipi di cause

causa COOPERATIVA

causa DIRETTA

Ad esempio la causa diretta di una spiga di grano è il chicco di grano seminato, la causa coadiuvante-cooperativa sono la terra, l'acqua, il sole..

Anche la mente dell'istante stesso del concepimento ha una propria causa diretta e noi dobbiamo dire che deve essere stata una mente antecedente a quella stessa. Se ci chiediamo: “Da dove viene questa mente antecedente alla mente del momento del concepimento?”.

Non c'è alternativa: deve appartenere ad una esistenza precedente.

Dobbiamo considerare brevemente cosa succede quando un essere muore.

Nel momento in cui muore *la sua mente* abbandona il suo corpo ed entra in quello che prende il nome di stato intermedio, **BARDO**, tra la morte e la successiva rinascita.

L'essere dello stato intermedio entra nel ventre della madre *al momento del concepimento* e nello stesso istante in cui prende posto nell'uovo fecondato, l'essere dello stato intermedio muore, e nasce una nuova esistenza completa.

Il grande pandit indiano DHARMAKIRTI, afferma che è impossibile che la causa diretta di una mente, di una coscienza possa essere altra cosa da mente e coscienza: deve essere necessariamente un'altra mente, un'altra coscienza.

Per quanto riguarda la vita futura dobbiamo dire che nella nostra mente ci sono aspetti mentali negativi e positivi.

Gli aspetti mentali negativi avranno un loro continuum mentale fino a quando non saranno eliminati.

Possiamo provare l'esistenza della vita futura, dicendo che, se al momento della morte nella mente di un essere, esistono ancora questi aspetti negativi, ci dovrà per forza essere una vita futura in quanto il loro continuum non è ancora stato interrotto.

Il fatto di avere ancora presenti nella mente gli aspetti mentali negativi, in futuro ci sarà ancora continuazione della mente, dell'esistenza, e si dovrà ancora rinascere, poi ancora morire, ed ancora entrare nello stato intermedio e così via in un ciclo continuo, incontrollato.

Queste sono le ragioni che noi buddisti portiamo quando vogliamo dimostrare l'esistenza delle vite passate e l'esistenza delle vite future: non possiamo vedere con gli occhi, toccare con mano, ma si possono comprendere con il ragionamento.

Il ragionamento perfetto è quella inferenza che si basa su una ragione perfetta. Ad esempio se vediamo del fumo che aleggia sopra una montagna diciamo che c'è del fuoco e come ragione, ci basiamo che c'è fumo.

Questo è un esempio di ragionamento perfetto che si basa su una ragione perfetta

Quando noi dividiamo la realtà, possiamo distinguere tre categorie di oggetti:

1. oggetti APPARENTI
2. oggetti LIEVEMENTE NASCOSTI
3. oggetti MOLTO NASCOSTI

Gli oggetti APPARENTI sono quelli che possono essere percepiti direttamente dai nostri sensi, come quel vaso di fiori può essere visto dai nostri occhi, questa stoffa può essere toccata dalla nostra mano.

I fenomeni LEGGERMENTE NASCOSTI sono quelli che possono essere compresi, appunto, attraverso un'inferenza basata su un ragionamento perfetto. Ad esempio, possiamo capire che una persona ha buon cuore vedendo che fa del bene agli altri. In realtà non possiamo vedere la sua mente, perché la mente non è visibile ai nostri occhi, ma dal suo comportamento possiamo concludere che ha "buon cuore".

I fenomeni MOLTO NASCOSTI sono molto difficili da capire attraverso una inferenza, per cui devono essere compresi attraverso il credere a ciò che ci viene detto, una volta accertato che la persona ha le qualità per poter essere creduta. Se sappiamo che una persona non mente mai e che quello che dice, generalmente, è assolutamente vero, si può credere a qualsiasi cosa la persona dica..

Detto questo ritorniamo **all'inferenza**, essa si basa sulla ragione; per poter dire che è una INFERENZA PERFETTA, essa deve basarsi su una RAGIONE PERFETTA, VALIDA, e non su una ragione qualsiasi.

Ad esempio ci sono delle scuole di pensiero in India che affermano che la vita passata e futura non esistono, e sostengono questa affermazione dicendo che "non si possono vedere". Questa, in effetti non è una ragione perfetta, perché ci sono moltissimi fenomeni che non possono essere visti, ma che esistono.

Non si può affermare che un fenomeno "non esiste" per il semplice fatto che "non si vede". Anche noi possiamo indicare questo piccolo spazio intorno a noi e dire che in questo spazio "un vaso non c'è", però, considerando il fatto che ci sono degli esseri che non si possono vedere spiriti ecc. non possiamo affermare che in questo spazio, questo spirito non ci sia. Possiamo invece affermare che in questo spazio il vaso non c'è in quanto non lo vediamo: il vaso è un fenomeno che può essere visto con gli occhi, mentre questo spirito è un fenomeno che non può essere visto.

Se noi cerchiamo in un gruppo di persone un nostro amico, dal momento che lo conosciamo, osserviamo tutte le facce e quando non vediamo la faccia del nostro amico possiamo affermare con certezza che il nostro amico non c'è.

Per quanto riguarda questi esseri invisibili, poiché non possono essere visti con gli occhi, non possono essere riconosciuti, come possiamo affermare positivamente che uno di questi esseri non c'è qui di fronte a noi solo per il fatto che non lo vediamo? E' solo un esempio.

Le nostre vite passate e future non possono essere percepite con gli organi dei sensi, ed è un errore affermare che per questa ragione non esistono.

Un altro esempio di RAGIONE VALIDA: una persona di notte afferma “questa notte sull'oceano non c'è fumo perché non c'è fuoco”, essa basa la sua affermazione della non esistenza del fumo, sul fatto che non c'è fuoco, poiché, essendo notte, se ci fosse fuoco, ella potrebbe vederlo.

Anche dicendo che le vite passate e future non esistono perché non si possono vedere, questo “ in quanto non si possono vedere” non è una ragione PERFETTA .

La RAGIONE PERFETTA deve soddisfare TRE PUNTI:

1. PRESENZA DELLA RAGIONE NEL SOGGETTO DEL PREDICATO LOGICO
2. PERVASIONE DIRETTA
3. PERVASIONE INVERSA

PERVASIONE DIRETTA: come già detto prima: “sulla montagna c'è fuoco, in quanto c'è fumo” La pervasione esiste in quanto è vero che in ogni caso, quando c'è il fumo c'è anche il fuoco. Affermare che “le vite passate future non esistono in quanto non si vedono” non è una ragione perfetta in quanto non c'è pervasione. Non è vero che ogni qualvolta non si veda qualche cosa, questa non deve per forza essere “non esistente”.

Si potrebbe obiettare anche: “tu affermi che le vite passate e future non esistono perché non si vedono, ma vuoi dire perché tu non le vedi, o perché tutti non le vedono?” Se la risposta è “perché io non le vedo!”, è facilmente comprensibile che non si tratta di una ragione soddisfacente. Se la risposta dovesse essere “ perché tutti non le vedono”, sarebbe molto difficile da sostenere, per cui non è una ragione valida.

Alcuni dicono che la causa della mente è il corpo. Nel momento in cui il corpo si forma, si forma la mente. Al momento in cui il corpo finisce, finisce la mente.

Dire che mente e corpo sono una cosa sola, è una cosa piuttosto strana , in quanto il corpo è un aggregato di atomi, mentre la mente non è formata da atomi. E' una sostanza pura, e non è una materia. Non è creata avendo come causa diretta il corpo.

Se il corpo fosse la causa diretta della mente, allora anche il cadavere dovrebbe avere la mente, mentre noi sappiamo che il cadavere non ce l'ha, non ha mente e non ha vita. Questo perché la causa della mente non è il corpo. Anche se la causa della mente fosse il corpo, quando il corpo è in buona salute, la mente dovrebbe essere sempre felice, e quando il corpo è in cattiva salute, la mente dovrebbe essere sempre abbattuta.

Il corpo deriva dal corpo dei genitori, la mente non deriva dalla mente dei genitori:

Se fosse vero che la mente dei figli deriva dalla mente dei genitori, allora, se il genitore fosse molto saggio, anche il figlio lo dovrebbe essere, lo stesso se il genitore fosse irascibile...Allora uno potrebbe forse dire che prima ancora che quel figlio fosse concepito era da qualche parte dentro i genitori..

Prima abbiamo visto, dunque, come sia sbagliato affermare che le vite passate e future non esistono basandosi sulla ragione che “le vite passate e future non si vedono”

Poi abbiamo visto che dalla nostra parte esistono ottime ragioni per dire che le vite passate e future esistono, in quanto la mente al momento del concepimento deve avere una causa, e questa causa diretta non può essere che un'altra mente, che deve necessariamente appartenere ad un'altra esistenza di quel medesimo continuum mentale.

Ci sono, quindi, ragioni valide per cui possiamo affermare l'esistenza delle vite passate e future, mentre non c'è alcuna ragione valida in base alla quale possiamo negare questa



esistenza. Possiamo decidere che le vite passate e future esistono.

E' stato spiegato molto brevemente e adesso sta a voi cercare di riflettere ed essere convinti.

Le vite passate e future esistono, e dobbiamo pensare che esistono anche per noi.

E visto che la vita futura esiste anche per noi, dobbiamo riflettere e chiederci che cosa è di aiuto alla nostra vita futura e che cosa di danno.

Quando uno è giovane, pensando alla sua vecchiaia e ad eventuali problemi connessi, cercherà di accumulare dei soldi per assicurarsi una vecchiaia serena.

Riflettendo su cosa potrà essere di aiuto alle vite future ci si accorgerà che l'unica soluzione è la pratica di un metodo spirituale come il Dharma, attraverso il quale si può migliorare.

La felicità del futuro dipende dalle azioni compiute oggi: non c'è altra soluzione se non quella di praticare il Dharma.

Nella nostra mente ci sono molti veleni mentali, ma attraverso la nostra pratica tutte le impurità saranno completamente purificate, proprio come quando si lava un panno sporco e questo diventa candido.

L'assenza delle impurità mentali prende il nome di VERITA' DELLA CESSAZIONE.

Per lavare un panno è necessario utilizzare un metodo (avere acqua, sapone..), così per purificare la mente bisogna applicare un metodo, cioè la pratica dei tre training.

1. ALTA MORALITA'
2. ALTA CONCENTRAZIONE
3. ALTA SAGGEZZA

Questi Tre Training prendono il nome di VERITA' DEL SENTIERO

Buddha ha insegnato le QUATTRO NOBILI VERITA':

- la verità della sofferenza
- la verità della causa della sofferenza
- la verità della cessazione della sofferenza
- la verità del sentiero

nel Samsara sono presenti le prime due

Il Nirvana è la liberazione ed l'assenza completa della sofferenza.

Raggiunto questo stato si è permanentemente liberi dalla sofferenza, perché ci si è liberati dalle sue cause e sarà impossibile doverne sperimentare i risultati.

Ciò che noi vogliamo è smettere di soffrire, allora il Nirvana deve diventare il nostro obiettivo. Se non ci liberiamo dalle cause della sofferenza dovremo continuamente rinascere nell'esistenza condizionata del Samsara caratterizzato appunto dalla sofferenza.

I tre principali tipi di sofferenza che gli esseri devono sopportare nel Samsara sono:

- ▲ **la sofferenza vera e propria**, come ad esempio la malattia,
- ▲ **la sofferenza del mutamento**, ad esempio: quando mangiamo si prova una certa soddisfazione, ma il mangiare stesso non dà la vera felicità e se si mangia troppo si sta male, Così, quando si ha freddo, ci si mette al sole. All'inizio si sta bene, poi si comincia ad avere caldo, e quello che prima era stato piacevole, diventa spiacevole;. Sono solo esempi, ma riflettendo si può da soli notare quante volte al giorno si è costretti a subire questo tipo di insoddisfazione
- ▲ **la sofferenza che pervade tutti gli aggregati impuri**: per il fatto di avere un corpo formato da aggregati impuri, causato dai difetti mentali, causato dal karma si è costretti a morire, e così via.. Questa sofferenza è propria di tutti gli esseri che vivono nel Samsara.

Nel Samsara vi sono molti livelli. Ad esempio vi è uno stato di esistenza sopramondano che prende il nome di **Regno della Forma**, in cui vi sono quattro tipi di esistenza: 1) prima concentrazione, 2) seconda concentrazione ...e così via. Gli esseri che vivono in questo regno non devono soffrire il primo tipo di sofferenza: la sofferenza vera e propria, così pure non soffrono per la sofferenza del mutamento, ma sono affetti dalla sofferenza del terzo tipo.

Un altro tipo di esistenza è il **Regno del desiderio** in cui, come tutti gli esseri umani, sono soggetti a tutti i tipi di sofferenza.

Possiamo dire che tutti gli esseri che vivono in questo Samsara, dal momento che sono in preda dei difetti mentali e del karma, devono continuamente morire e quindi entrare nello stato intermedio per poi rinascere e tutte le esistenze saranno sempre caratterizzate da questi diversi tipi di sofferenza.

Tutti gli esseri Samsarici devono morire, entrare nello stato intermedio, rinascere: è la loro caratteristica

Tutti gli esseri samsarici devono soffrire.

Si dice che nel Samsara, il posto in cui uno vive ha la natura della sofferenza, gli esseri con cui vive hanno la natura della sofferenza, gli oggetti di cui gode hanno la natura della sofferenza.

Non esiste una vera felicità.

Nel Samsara, gli esseri che vi vivono non hanno mai la pace ed è come una persona che siede sulla punta di un ago.

Dobbiamo eliminare il dover morire, il dover entrare nello stato intermedio, il dover rinascere. Dobbiamo avere il desiderio di raggiungere la liberazione.

Cosa fare?

Per prima cosa saper riconoscere che questa condizione di vita nel Samsara è solo una grande sofferenza. Quando uno ha una malattia, per prima cosa deve accorgersi di averla, poi andrà dal medico, cercherà le cause, prenderà le medicine e poi potrà guarire.

Così, allo stesso modo, uno potrà accorgersi del modo di esistere in questo Samsara, e di come sperimenta la sofferenza, vedendone gli svantaggi cercherà le cause e un metodo per eliminare le cause che sono i difetti mentali e il karma.

Che cos'è il KARMA?

È ciò che provoca i diversi comportamenti, esperienze fisiche e mentali, e la causa del **karma** sono i **difetti mentali**.

Prendiamo **l'attaccamento**: esso provoca il desiderio di possedere qualche cosa che non ci appartiene, questo desiderio ci spinge ad agire a prendere qualcosa che non è nostro: si crea il karma del rubare.

Altro esempio, avere **odio** verso una persona, farle del male fino come prenderle la vita: la causa di questa azione, di questo karma è stato il difetto mentale dell'odio.

Per questo si dice che ogni azione viene determinata dalla mente

Tutte le azioni negative sono la causa delle rinascite in questo Samsara, per cui una volta eliminati i difetti mentali, eliminato il karma, allora si arresta il ciclo di rinascite condizionate.

Ciò che dobbiamo fare è eliminare i difetti mentali.

Il metodo per eliminare i difetti mentali è il Dharma .

Ricapitolando:

Oggi abbiamo detto che tutti desideriamo la felicità e vogliamo esseri liberati dalla sofferenza. Il modo per raggiungere questa felicità è il Dharma, il modo per liberarci dalla sofferenza è pure il dharma. Abbiamo detto che c'è la felicità di questa vita e la felicità delle

esistenze future, così pure la sofferenza di questa vita e la sofferenza delle esistenze future, per cui bisogna creare la felicità di questa vita e delle vite future, ed eliminare la sofferenza di questa vita e pure quella delle esistenze future.

Per poter arrivare a pensare in questo modo, per prima cosa bisogna essere sicure che la vita futura esista. La vita futura non può essere vista con gli occhi, ma deve essere compresa attraverso il ragionamento. Quindi dobbiamo vedere se esiste una ragione valida sulla base della quale possiamo affermare che la vita futura esiste.

Dobbiamo quindi confrontare le due teorie: quella che nega l'esistenza futura e quella che la afferma e veder quale delle due si basa su una ragione valida. Quando si scopre quella che si basa su una ragione valida allora si può accettare.

Coloro che affermano che le vite future non esistono sostengono che è perché

- ▲ le vite future non si vedono
- ▲ la mente deriva dal corpo
- ▲ la mente deriva dalla mente dei genitori

Ma queste, come abbiamo visto, non sono ragioni valide.

Da parte nostra affermiamo l'esistenza delle vite future in quanto

- ▲ la mente al momento del concepimento deve necessariamente avere una causa e la causa diretta non può essere che una mente antecedente alla stessa, e questa mente antecedente alla mente stessa non può che appartenere ad una esistenza precedente. Pertanto questa vita è la vita futura di quella vita precedente: ciò dimostra che le vite future esistono

Cosa esiste di questa sequenza di vite? Esiste la morte, esiste lo stato intermedio, esiste la rinascita. Questo ciclo non può mai dare una stabile felicità perché siamo sempre soggetti alla sofferenza.

Visto che noi desideriamo la vera felicità e vogliamo essere liberi dalla sofferenza, allora dobbiamo **smettere di esistere in questo modo**

Ogni tipo di esistenza ha una causa, quindi eliminando questa causa anche il frutto cesserà di esistere.

La causa sono i difetti mentali e il karma che da essi scaturisce, per cui è essenziale saper riconoscere i difetti mentali.

1 dicembre 1979

Ieri sera abbiamo detto che tutti desideriamo la felicità ed essere liberi dalla sofferenza, e per poter raggiungere questo obiettivo dobbiamo praticare il Dharma.

Abbiamo anche detto che la felicità si distingue in felicità di questa vita e in felicità delle vite future, come pure la sofferenza: da sopportare in questa vita e da sopportare nel futuro.

Il Dharma è il metodo per sopportare queste sofferenze ed ottenere la felicità.

Ma parlando di felicità e sofferenza delle vite future, dobbiamo comprendere l'esistenza di queste vite e ieri sera abbiamo portato le ragioni della loro esistenza, e il processo per poter arrivare a comprendere che esistono. Alcuni affermano che esistono, altri no. Dobbiamo usare la nostra ragione, intelligenza. Poi, verificando che in effetti esistono, accettare questo fatto porta solo vantaggi.

Come Ghesce La ha detto: le vite future non possono essere viste con i propri occhi, non possono essere percepite con i sensi comuni, ma possono essere comprese attraverso il ragionamento. Sulle caratteristiche del ragionamento avevamo parlato ieri sera.

Se una persona pratica bene il Dharma, se fa bene la concentrazione, può ottenere stati di

calma mentale chiamata Samadhi. Ottenuto questo stato, si possono sviluppare facoltà particolari, alcuni tipi di chiaroveggenza. Ve ne è una, appunto, attraverso la quale si possono vedere le proprie vite passate. Un altro tipo di chiaroveggenza è quella del “saper conoscere la mente degli altri “. Attraverso questa facoltà si può vedere cosa succede nella mente degli altri, e ci si accorgerà che la loro mente prosegue da una esistenza verso un'altra.

Un altro tipo di particolare facoltà della mente, una volta sviluppata , dà la possibilità di dire dove un certo essere rinascerà in futuro e dove, quindi, dovrà morire.

Il fatto che esistono le vite passate è una cosa vera .

Adesso noi siamo uomini, questa vita potrà durare 60/80 anni, ma un giorno, è sicuro , dovremo abbandonare questa esistenza. Dopo la nostra morte si acquisterà una esistenza successiva.

Quando una persona prende una macchina che dopo un po' si guasta, scende ed abbandona la macchina che ormai è inutile, ma continua il viaggio verso la sua destinazione, magari chiamando un taxi o prendendo un'altra macchina. Allo stesso modo. al momento della morte il corpo viene abbandonato perché ormai inutile, ma la mente continua .

Dobbiamo renderci conto che un giorno dovremo abbandonare questa esistenza. Non solo, ma dobbiamo renderci conto che il momento della morte non è certo.

Alcuni devono abbandonare questa esistenza quando sono molto giovani, altri quando sono vecchi.

Dietro il nostro Centro di Pomaia c'è un cimitero e ogni tanto Ghesce La ci va. Sulle tombe ci sono le foto: alcune persone hanno l'aspetto molto vecchio, altre molto giovane. Se uno si guarda intorno può constatare quante persone che conosceva ora non ci sono più e e quante di queste erano giovani e quante vecchie.

Che si debba abbandonare questa esistenza è una cosa sicura. E il momento in cui avverrà la nostra morte non è una cosa sicura. E dopo questa morte la mente continua, e questa mente acquisterà un nuovo corpo. E' una cosa di cui ci dobbiamo render conto.

Succede così: al momento della morte, quando la mente esce da questo corpo, immediatamente si forma l'essere dello stato intermedio, del BARDO, che, si può dire, cerca la sua nuova rinascita, ma non è libero nella sua scelta . E' senza libertà.

Ci sono vari tipi di esistenza ciclica in questo Samsara. Tre sono esistenze infelici, inferiori: NARAK, PRETA, ANIMALI.

Non possiamo percepire direttamente con i nostro organi di senso comuni i Narak e i Preta, per cui al momento lasciamo stare, ma possiamo vedere invece che tipo di vita hanno gli animali, ed è una cosa che tutti noi possiamo comprendere.

Gli altri tre stati di esistenza del Samsara sono “felici”: UOMINI, SURA, ASURA, di cui gli ultimi due non possono essere visti, ma possiamo vedere gli umani.

Ciò che tutti noi desideriamo è avere un tipo di rinascita caratterizzata da un certo grado di felicità:nessuno vuole una rinascita caratterizzata dalle sofferenze di un animale, cane, insetto..

Ora, tutti gli esseri non vorrebbero un corpo di un animale, ma hanno dovuto acquisire questa esistenza contro la propria volontà: come è potuto succedere? In una esistenza precedente avevano compiuto azioni negative, accumulato karma negativo il cui risultato è maturato in quella esistenza animale.

Noi, invece, ora siamo uomini, e la causa di una rinascita umana consiste in un karma positivo. Adesso noi abbiamo questa esistenza fortunata, ma non siamo sicuri di poterla acquisire di nuovo in futuro e non sappiamo che cosa succederà. Se in questa vita si avesse accumulato un grande karma positivo, allora ci si potrebbe dire sicuri di poter ottenere una esistenza felice in futuro. Invece noi vediamo dal nostro comportamento quanto sia difficile accumulare azioni meritorie della mente, della parola e del fisico.

L'uomo è un essere veramente particolare, possiede una intelligenza molto spiccata.

Quando un essere compie azioni molto meritorie, riesce ad accumulare una energia positiva enorme, nello stesso modo, quando compie azioni non meritorie accumula energia negativa molto forte.

Gli scopi principali del dharma sono tre:

1. raggiungere in futuro un'altra esistenza felice
2. liberarsi completamente da questo tipo di esistenza condizionata e raggiungere la liberazione dal Samsara
3. raggiungere lo stato di un Buddha completamente illuminato

All'inizio, è importante cercare di non essere più costretto, dopo la morte, a rinascere in uno degli stati esistenza infelici. Ma come si può fare per evitarlo?

Le cause di una rinascita in stati di esistenza infelici è l'accumulazione di karma negativo, che viene accumulato attraverso un certo numero di azioni negative.

Moltissime sono le azioni negative, ma possono essere incluse tutte nelle dieci azioni particolarmente negative del corpo-fisiche (uccidere, rubare, avere una condotta sessuale scorretta-adulterio) della parola (dire il falso, calunniare, insultare, dire cose che fanno soffrire, dire cose senza senso) e della mente.

Le impressioni negative lasciate da questo tipo di azioni possono venire eliminate, in quanto la mente può essere purificata. In che modo? Uno comprende come queste azioni sono negative e può provare dispiacere di averle commesse, deve far sorgere quindi una forte determinazione, basata sulla comprensione del karma, di non commetterle più in futuro.

Nello stesso modo, visto che molte azioni sono commesse nei confronti di coloro che insegnano metodi spirituali, allora, per opporsi alle impressioni negative create da questo tipo di azione, deve cercare di generare FEDE e PURA DEVOZIONE, basate sulla intelligenza.

La maggior parte delle azioni negative è compiuta verso gli altri esseri, allora deve cercare di sviluppare AMORE E COMPASSIONE.

Lo sviluppo di questi aspetti positivi aiuta ad eliminare le impronte negative che sono nella nostra mente, a causa di azioni negative precedentemente compiute.

Un'altra tecnica che aiuta a raggiungere la purificazione è fare specifiche pratiche di purificazione, ad esempio, recitare mantra.

Vi è un mantra specifico per la purificazione: il mantra delle cento sillabe di Vajrasattva.

Comprendendo come in effetti esiste la possibilità estremamente concreta di essere costretti, in futuro, ad acquisire una delle rinascite infelici, si cercherà di fare effettivamente qualcosa: purificare le azioni negative lasciate nella sua mente dalle azioni negative attraverso i metodi appena descritti, e soprattutto far nascere una forte determinazione a non commetterle più in futuro.

Bisogna riconoscere qual è la sofferenza degli stati infelici e pensare: -“ Se io fossi costretto dal mio karma a rinascere in uno di questi stati infelici, che effetto avrebbe su di me la sofferenza che dovrei sopportare? Sarebbe sopportabili o no?” - pensando in questo modo, si genera la determinazione di fare qualcosa per evitare una condizione simile:

- purificare le impressioni negative lasciate dalle azioni negative e
- determinarsi a non commetterne più.

Alcuni affermano che il buddismo non è un metodo spirituale efficace, in quanto i Buddisti non fanno altro che parlare di sofferenza, dicono che la si deve riconoscere, che si deve meditare sulla sofferenza, per cui questo metodo non porta felicità perché quando si pensa alla sofferenza, non si è felici.

I buddisti non dicono di pensare ad una sofferenza che non esiste: la sofferenza esiste. Ciò che sottolineano è che essa deve essere riconosciuta perché riconoscendola, si può avere

l'ispirazione ad applicare un metodo spirituale che ci conduca alla fine della sofferenza stessa.

Se uno, attraverso la contemplazione della sofferenza, riesce a far sorgere il desiderio di praticare il Dharma allora significa che la sua contemplazione sulla sofferenza ha avuto l'effetto voluto.

Perché le rinascite inferiori, caratterizzate da intensa sofferenza devono essere eliminate? Perché una volta acquisito uno di questi stati, sarà molto difficile uscirne, e sarà molto più difficile poter acquisire uno stato di esistenza felice. E' facilmente comprensibile. Un animale, ad esempio, non può pregare, meditare, studiare. Come potrà compiere quelle azioni che creano il karma di rinascere in esistenze felici? Gli esseri che vivono in questi stati di esistenza non fanno altro che compiere azioni negative che li condizioneranno a rinascere ancora ed ancora, per molto tempo in quelle esistenze.

A questo punto uno deve in effetti desiderare di ottenere in futuro stati felici, che sono determinati da azioni meritorie (quali ad esempio, abbandonare le azioni di uccidere, rubare): infatti ogni pratica spirituale deve necessariamente rispecchiarsi nel comportamento. La determinazione di non compiere più queste azioni per tutta la vita porta ad una accumulazione di energia positiva dentro di sé molto grande, una energia positiva veramente molto potente.

Allo stesso modo per le azioni verbali. Non solo limitarsi semplicemente non dire il falso, ma determinarsi e prendere l'impegno di non farlo. Questo è molto importante: prendendo l'impegno di non compiere queste azioni si riuscirà ad accumulare una energia positiva molto più grande rispetto a quella accumulata semplicemente abbandonando queste azioni negative.

Quindi, è importante e necessario prendere l'impegno di non commettere più queste azioni.

Vi sono anche azioni che si compiono con la semplice azione mentale, e sono le ultime tre azioni mentali negative: **avidità, malizia** (cioè desiderare di far del male agli altri, desiderare che soffrano) **avere visioni errate**. Il comportamento perfetto è quello che prende il nome di **Sila**, in sanscrito, cioè **condotta morale** e che ha come frutto l'ottenimento dei tre stati di **esistenza superiori: Uomini, Sura, ed Asura**.

Inoltre, visto che nella vita umana è necessaria una certa disponibilità di beni, per poter ottenere questo in futuro, in questa esistenza si deve praticare la carità.

Se noi guardiamo la condizione degli animali, i beni di cui possono godere, il loro corpo, il luogo in cui devono vivere: ci accorgiamo che sono estremamente poveri.

Se guardiamo alla condizione degli uomini, dove vivono, di quali oggetti possono godere, i luoghi dove possono vivere: è una situazione di estremo conforto. Questo è il frutto dell'aver donato, dato, in una esistenza precedente. Ci sarebbe moltissimo da dire su questo argomento, ma per riassumere brevemente e il più possibile:

- ♣ all'inizio si deve riflettere su cosa veramente si vuole, e questa riflessione porterà ad accorgersi che ciò che si vuole è essere felice.
- ♣ Per poter raggiungere questa felicità uno deve operare un cambiamento interiore, che è possibile attraverso un metodo spirituale come il dharma.
- ♣ Cercare solo la felicità di questa vita è uno scopo ben piccolo, paragonato alla felicità delle vite future che potranno essere veramente tante. Ma per prima cosa, bisogna essere sicuri dell'esistenza delle vite future, certezza che può essere raggiunta solo riflettendo sulle ragioni valide che le sostengono, opposte a quelle che le negano.
- ♣ Si deve inoltre considerare che sono diversi i tipi di esistenza: felici ed infelici. Comprendendo ciò bisogna fare in modo di non rinascere in situazioni di sofferenza, e visto che esiste un metodo per raggiungere questo scopo, esso deve essere praticato. Se non lo si fa si avrà solo danno, dovendo, molto probabilmente rinascere in stati di esistenza caratterizzati dalla sofferenza. Sarà di beneficio il contrario..

Questo è il grado inferiore della pratica del Dharma: ottenere nelle vite future una rinascita fortunata. Ciò non è sufficiente. Perché? Perché anche se si ottiene uno stato di esistenza felice, come quello nostro attuale di una rinascita umana, è comunque uno stato di esistenza samsarica, in cui, anche come esseri umani si deve ancora soffrire..

Tutti gli esseri del Samsara devono soffrire: devono soffrire gli umani, i Sura e gli Asura che sono esseri celestiali e divini. Infatti, anche se superficialmente la loro esistenza sembra molto felice, per il fatto di essere ancora “esistenza samsarica” è caratterizzata dalla sofferenza. Come sono state acquisite le esistenze umane e quelle dei Sura ed Asura? Guardiamo a noi: in passato abbiamo creato il karma per rinascere come uomini, ed esso è la causa principale di questa rinascita. Come cause secondarie dobbiamo porre difetti ed inquinamenti mentali che abbiamo: l'insieme di karma (causa primaria) e difetti mentali (causa secondaria) ha determinato la rinascita umana.

Liberandoci da questo Samsara, non si sarà più costretti ad acquisire un corpo impuro, formato da aggregati impuri (sangue, carne, ossa..). Chi si libera dal samsara acquista un corpo puro, come fatto di luce e non di materia, un corpo simile ad un arcobaleno, potremo dire, che non deve subire tutte le sofferenze che noi abbiamo, che non deve subire malattia, vecchiaia, morte.

Tra le sofferenze proprie di noi umani c'è la sofferenza che si sperimenta al momento dalla nascita, poi la sofferenza della malattia, della vecchiaia e della morte.

### **Sofferenza della nascita:**

Il feto nel ventre materno non è completamente privo di sensazioni questo essere, che desidera la felicità sperimenta sensazioni: si ritrova in un buco caldo, pieno di cose e movimenti strani. Dover essere costretti in casa, senza potersi muovere, fermi e seduti su una poltrona: sarebbe fonte di sconforto! ..tanto più nove mesi, passati nel ventre materno, senza sapere cosa sta succedendo.

La **sofferenza della malattia** è una sofferenza che noi tutti abbiamo sperimentato o che possiamo vedere guardando alle persone anziane: quanti problemi devono esser affrontati. Abbiamo avuto **esperienza della morte**, abbiamo visto persone morire, per cui possiamo immaginare cosa possa significare dover morire, all'improvviso dover abbandonare questa vita.

Dobbiamo soffrire anche per la separazione da coloro ai quali vogliamo bene, e dal dover incontrare persone che ci fanno o ci vogliono del male.

Tutti noi abbiamo molte aspirazioni, molti desideri e ci affanniamo per poterli realizzare, affrontiamo moltissime difficoltà, ci sforziamo molto, ma molte volte non riusciamo a raggiungere il nostro obiettivo e dobbiamo anche sopportare la delusione di non riuscire a realizzare le nostre aspirazioni. Inoltre, per il fatto stesso di avere questo corpo, formato da aggregati impuri, a volte abbiamo freddo e dobbiamo coprirci, a volte caldo e dobbiamo vestirci in altro modo, a volte abbiamo fame e dobbiamo cibarci, a volte sete e dobbiamo dissetarci: dobbiamo fare in modo da poter stare bene.

A prima vista, questo corpo umano sembrerebbe un corpo molto utile, ma se esaminiamo con attenzione ed in profondità, vedremo che è maggiore il danno rispetto al beneficio arrecato. Dobbiamo saper usare questo corpo nel giusto modo per coglierne i benefici. Come? Avendo ottenuto in questa rinascita un corpo umano, si è ottenuta anche una mente umana: mente e corpo umani sono la base ideale per poter praticare il dharma ed ottenere qualcosa di ancora superiore ed utilizzando la situazione che abbiamo ottenuto in questo particolare momento in modo appropriato ed in particolare per praticare il dharma, faremo qualcosa che ci sarà di estremo aiuto.

Usare il corpo umano per, e, in azioni negative, porta alla creazione di karma negativo molto forte e potente. E' cosa positiva e giusta usare bene la condizione umana, non sprecare questa opportunità altrimenti facciamo del male a noi stessi.

Le sofferenze degli altri esseri degli stati di esistenza felici, i Deva (Sura ed Asura), che come detto sono esseri celestiali, sono legate, ad esempio, all'averne litigi l'uno con l'altro. Inoltre essi hanno la possibilità di prevedere la loro morte. alcuni giorni prima che ciò accada: questo genera in loro molto sconforto. Non solo, ma soffrono anche per i segni che la morte imminente come ad esempio il loro corpo che prima profumava, comincia a puzzare.

Alcuni di questi esseri sono chiamati “coloro che conoscono i tre tipi di esistenza”: ad un certo punto della loro vita riescono a comprendere come esistevano nella loro precedente esistenza, e conoscono cosa succederà loro in futuro, e poiché sanno che dovranno acquisire un'esistenza infelice questa consapevolezza, conoscenza, genera molto turbamento ed enorme preoccupazione.

Altri esseri superiori e celestiali hanno raggiunto questo stato grazie a pratiche di ascetismo ed altre pratiche spirituali simili: sono assorti in una completa samadhi e non hanno alcuna sofferenza apparente, ma essendo questa ancora una esistenza samsarica non essendosi loro liberati dai difetti mentali, essa dovrà finire ed ancora dovranno vagare in rinascite e morte nel Samsara.

Tutte queste sono esistenze samsariche, caratterizzate dalla sofferenza, e fintanto che non si esce dal Samsara bisognerà soffrire. È assolutamente essenziale che ciascuno si liberi dal samsara. Se io voglio definirlo posso indicarlo, posso affermare che è questo corpo impuro, l'ambiente in cui vivo, questo posto, tutti gli oggetti che uso e di cui godo durante tutta l'esistenza, questa condizione ottenuta involontariamente, senza alcuna libertà di scelta, bensì imposta dal mio karma.

Per non subire più questa imposizione bisogna liberarci dal samsara, eliminandone le cause ed, ancora prima individuandole: ci renderemo conto allora che esse sono karma e difetti mentali. A questo punto si cerca di capire se possono essere eliminati e se esista o meno un metodo per farlo. Una volta trovato il metodo bisogna metterlo in pratica

Per eliminare il samsara, bisogna estirpare la sua radice, la sua causa primaria, i difetti mentali, e per poterli eliminare bisogna saperli riconoscere.

Nella nostra mente vi sono diversi aspetti mentali, alcuni dei quali positivi, meritori, altri negativi, non meritori, è importante perciò conoscere bene la situazione della mente comprendere bene la sua psicologia.

**I fattori mentali principali sono 52**, alcuni positivi, altri negativi, altri ancora l'uno e l'altro.

**I primi 5** sono chiamati “ **fattori mentali onnipresenti**” in quanto si trovano in tutti i tipi di mente primaria.

1. la **SENSAZIONE**: quando gli oggetti vengono percepiti provare tre tipi di sensazione: piacevole, spiacevole, neutra o indifferente
2. il **RICONOSCIMENTO**: quella mente che da un nome agli oggetti dopo che sono stati percepiti
3. l' **INTENZIONE** o meglio, **LA DIREZIONALITA' DELLA MENTE**: fattore mentale che indirizza, incita, spinge azioni fisiche, mentali, verbali verso una direzione positiva o una negativa
4. il **CONTATTO**: è quel fattore mentale che porta ad unire oggetto ed organo del senso, che crea la combinazione oggetto-organo di senso e la mente che percepisce l'oggetto
5. l'ultimo è l' **ATTENZIONE**: fattore mentale che mantiene la mente su un determinato oggetto. Un esempio: continuamente pensare “-oggi devo fare questa cosa, assolutamente devo fare questa cosa” e pensare così ovunque vada.



La mente primaria è quella mente che è alla base di ogni attività mentale e che si sente essere la mente principale. Ad esempio dire: “Io non ho una mente buona, in quanto non riesco a fare certe cose”, oppure -”in fin dei conti ho una mente normale, perché riesco a pensare bene”

Un altro gruppo di 5 fattori mentali viene chiamato i “**fattori mentali che realizzano l'oggetto**” ed anch'essi possono essere sia positivi che negativi e possono essere sviluppati attraverso la pratica o l'abitudine

1. l' **ASPIRAZIONE**: desiderare di ottenere qualcosa che appunto si desidera. Ad es. se si ritiene che avere conoscenza su un certo soggetto sia desiderabile e positivo, aspirare a raggiungere quelle conoscenze
2. l' **INTERESSE**: ad esempio: dopo aver valutato i vantaggi della pratica del Dharma, le qualità avere una attrazione verso questo metodo. Ecco questa attrazione prende il nome di “interesse”. Quando una persona piace lo studio si dice:” ha interesse per lo studio”
3. la **MEMORIA**: non dimenticare ad es. ciò che si studia, che ci viene detto.
4. la **CONCENTRAZIONE**: fattore mentale che permette alla mente di posarsi su un oggetto senza distrazione. E' un tipo di concentrazione istintiva diversa dalla **CONCENTRAZIONE SUPERIORE** che è ottenuta attraverso pratiche di allenamento mentale. Esse consistono per prima cosa a porre un oggetto alla propria mente ed allenarla a rimanere su quell'oggetto senza alcuna distrazione per un periodo dapprima breve, poi pian piano allungando questo tempo sempre più fino a poter tenere la mente concentrata sul suo oggetto per un periodo molto lungo senza alcuna fluttuazione
5. l' **INTELLIGENZA DISCRIMINATIVA**: il saper riconoscere, ciò che è meglio fare, ad esempio le pratiche migliori da seguire

Il gruppo degli **11 fattori mentali positivi**:

1. **FEDE E DEVOZIONE**: dobbiamo utilizzare i due termini uniti per rendere la traduzione: provare attrazione verso un essere che possiede vere qualità oppure verso le qualità stesse di questo Essere. Il provare attrazione ad es. verso la propria moglie, verso i propri amici.. non è né fede, né devozione, ma semplice attrazione
2. il **RISPETTO DI SE STESSI**: quel fattore mentale positivo che è presente, ad esempio, quando stiamo per compiere un'azione positiva, e ci frena quando stiamo per compiere una azione negativa pensando: “ è meglio che non lo faccia, è una cosa che non devo fare...”
3. la **CONSIDERAZIONE DEGLI ALTRI**: simile al “rispetto per se stessi, ma rivolto agli altri. Non compiere un'azione pensando che ciò sarebbe di danno agli altri, pensando che l'azione creerebbe sofferenza nell'altro. Se si pensa di non commettere un'azione pensando agli altri, è perché in lui è sorto questo fattore mentale: la considerazione per gli altri.
4. Il **DISTACCO**: non avere attaccamento per il proprio corpo, per il posto in cui si vive, per i beni materiali e così via.
5. Il **NON ODI**O: è l'antidoto all'odio. Appena uno genera odio verso qualcuno il “non odio” elimina questo sentimento. Quindi è un aspetto mentale positivo che ha come compito il rappacificamento dell'odio
6. la **NON IGNORANZA**: dicendo “non ignoranza” si dice “saggezza” che ne è l'opposto. Vi sono tre tipi di Saggezza
  - △ saggezza innata, nel senso che è presente al momento della nascita, che deriva

dalle vite precedenti

- △ saggezza ottenuta in seguito, durante questa vita
- △ saggezza ottenuta attraverso la pratica in questa vita
  - la saggezza che si ottiene dall'ascolto,
  - la saggezza che si ottiene dal ricevere insegnamenti
  - la saggezza che si ottiene meditando

7. lo SFORZO ENTUSIASTICO: avere vero piacere, entusiasmo nella pratica del Dharma, nel praticare azioni meritorie. Non si parla di entusiasmo per il proprio lavoro o per ottenere una certa posizione sociale
8. la FLESSIBILITA' PSICO-FISICA.:ad es. al mattino ci si sente nella possibilità di poter fare tutto, in questo caso si parla di flessibilità psico-fisica specifica che ha come oggetto la pratica del Dharma
9. la DILIGENZA: fattore mentale attraverso il quale si riesce a praticare bene, a mettere in pratica tutti gli insegnamenti ricevuti
10. l' EQUANIMITA': qualità positiva della mente ottenuta con la pratica della concentrazione, quando durante la pratica si riesce ad eliminare gli ostacoli, intorpidimento ed agitazione mentale, e la mente resta nello stato di equanimità
11. la NON VIOLENZA: fattore mentale che rappacifica ogni sentimento di odio verso gli altri, di voler far del male agli altri: una specie di simpatia verso tutti gli esseri.

**Tutti questi fattori mentali sono dentro di noi, sono nella nostra mente.**

I fattori mentali positivi devono essere coltivati, i fattori mentali negativi, difetti mentali,( 6 difetti mentali e 20 secondari) devono essere eliminati.

Tutta la sofferenza che sperimentiamo in questo samsara tutta, ha come causa prima i difetti mentali che inquinano la nostra mente. Per poter eliminare la sofferenza bisogna eliminare le cause , che sono appunto i difetti mentali.

Per eliminare i difetti mentali bisogna saperli riconoscere e per riconoscerli bisogna ascoltare l'esposizione dei difetti mentali che sono veramente tanti e sono raggruppati in 2 categorie:

**6 difetti mentali principali, 20 difetti mentali secondari**

**i 6 difetti mentali principali o turbamenti mentali principali sono**

1. **ATTACCAMENTO**
2. **ODIO**
3. **ORGOGLIO**
4. **IGNORANZA**
5. **DUBBIO NEGATIVO**
6. **VISIONI IMPERFETTE, o VISIONI DIFETTOSE**

**L'ATTACCAMENTO** è quel fattore mentale negativo che aspira ad ottenere e possedere un oggetto, il desiderio di poter avere e possedere un oggetto “impuro” a cui vengono attribuite caratteristiche ed aspetto attraente. La ragione per cui si qualifica l'oggetto dell'attaccamento come “impuro” è per distinguerlo dall'aspirazione positiva di voler raggiungere la liberazione o lo stato di Budda: Il desiderio di raggiungere questi oggetti puri non è Attaccamento, perché lo sia l'oggetto deve appartenere al Samsara

**L'ODIO** è il desiderio di essere liberati da oggetti a cui si attribuiscono qualità di spiacevolezza. Tre sono gli oggetti dell'odio:

- gli altri esseri ( es: che ci fanno del male)
- la propria sofferenza

la causa immediata della sofferenza che si deve sperimentare.

Un comportamento provocato dall'odio è, ad esempio, quando qualcuno ci fa del male voler vendicarsi e si cerca di far qualcosa per poter ridare indietro il male ricevuto.

**L'ORGOGGLIO:** sentirsi migliori degli altri e superiori a causa del proprio aspetto fisico, della propria ricchezza, razza, capacità, posizione sociale, aspetto fisico...es. Ci sono tipi di orgoglio

- ⤴ l'orgoglio che rivolto a chi è inferiore a noi per es. per posizione sociale e pensare: “ecco, io sono migliore di lui..”
- ⤴ l'orgoglio, il sentirsi superiori e migliori di qualcuno che si considera un proprio pari, ad es. quando due persone studiano insieme ed hanno lo stesso grado di conoscenza ma uno dei due pensa di essere migliore e di essere più intelligente
- ⤴ l'orgoglio rivolto a qualcuno che in effetti ha qualità superiori alle nostre, ma tuttavia trovare un'altra ragione per considerarsi migliori
- ⤴ vi è l'orgoglio di sé stessi, senza alcun termine di paragone, ad es. pensare “io sono veramente fantastico”
- ⤴ altro tipo di orgoglio è pensare di aver ottenuto una delle qualità superiori, ad esempio uno dei 5 tipi di chiaroveggenza, e pensare: “ho raggiunto una di queste qualità superiori e sono veramente fantastico”
- ⤴ l'orgoglio di affermare di essere particolarmente intelligente, colto, mentre invece non è vero

**L'IGNORANZA:** non poter conoscere la vera realtà delle cose, non poter conoscere il dharma. Quando riceviamo insegnamenti di Dharma e non riusciamo a comprenderli e dovuto all'ignoranza. Un altro tipo di ignoranza è quello per esempio attraverso il quale si crede alla esistenza indipendente di un sé della persona.

**IL DUBBIO NEGATIVO:** aver dubbi che non cercano soluzioni, ma che si mantengono tali e quali. Avere dubbi su argomenti quali l'esistenza o non esistenza delle vite future o sulla veridicità della legge di causa ed effetto, il karma

**LE VISIONI ERRATE:** visioni difettose, se ne distinguono 5 tipi :

- ⤴ **visione mondana:** il credere che esista un io imputandolo sull'insieme di elementi fisici e psichici che formano la nostra persona. Sulla base di questo insieme pensare che esista un IO indipendente, a sé stante. Questa visione errata ci fa ritenere che in mezzo a questi aggregati psicofisici ci sia, appunto, questo Io, come se fosse qualcosa di diverso dagli aggregati stessi, invece non è così. Con il termine di “aggregati psico-fisici” si intende l'insieme di mente e corpo. E' un tipo di visione errata “sottile” indicare l'insieme di mente e corpo, dire “dentro c'è un IO, c'è anche un IO”. Quando affermiamo che questo IO non esiste è la teoria buddista del non sé e con ciò non si vuol dire che esso non esiste in assoluto. Se si negasse in assoluto l'esistenza di un IO, si cadrebbe nell'estremo del **nichilismo**. Nello stesso modo, se si parlasse di un IO permanente, si cadrebbe nell'estremo dell' **eternalismo**.
- ⤴ **Nichilismo** (che ritiene che l'io non esista in assoluto) ed **eternalismo** (che ritiene che l'io esista e sia permanente) sono altre due visioni errate.
- ⤴ Un'altra visione errata è **considerare una delle tre visioni** di cui si è parlato prima, come la **visione migliore**.
- ⤴ Altra visione errata: **considerare pratiche sbagliate come il miglior metodo** per raggiungere la liberazione. In India, ad esempio, alcune sette affermavano che chi si suicidava saltando sul fuoco in un certo giorno raggiungeva la liberazione. Oppure gettarsi da un burrone alla base del quale era piantato un tridente: se la persona saltando sul tridente fosse riuscita a far sì che la punta centrale entrasse nella testa e le due punte laterali nelle spalle sarebbe morta, ma avrebbe raggiunto la liberazione. Oppure ancora raggiungere la liberazione stando senza cibo.

- ♣ Quindi vi è una visione errata assoluta che nega l'esistenza delle vite passate e del karma.

Vi sono poi i **20 turbamenti mentali secondari**

1. **LA RABBIA**: aspetto secondario dell' ODIO: quando si ha, a nostra volta, un forte desiderio di far del male a qualcuno per il solo fatto che ci ha fatto del male
2. **IL RANCORE** : anche questo è un aspetto secondario dell' ODIO. Cosa ci fa fare?Una volta che dentro di noi sorge l'odio, senza pensare che sarebbe meglio non farlo sorgere, continuare a covarlo per lungo tempo, pensando a quella persona come nemico, continuando a pensare che se prima mi ha fatto del male ella continuerà a farmene adesso ed in futuro. Oppure pensando :” ha fatto del male ai miei amici, fa e farà del male ai miei amici. Oppure” è un amico dei miei nemici, sono quelli che mi fanno e mi faranno del male.” il covare continuamente questo odio anche se l'oggetto non è di fronte a noi è il RANCORE.
3. **L'IPOCRISIA** è un aspetto secondario dell'ignoranza e significa nascondere i propri errori a noi stessi e quando qualcuno ce li fa notare , pensando che non è vero, che la persona sbaglia e che io sono proprio perfetto.
4. **LA CATTIVERIA**: o meglio la **STIZZA**, anch'esso è un aspetto secondario dell'ODIO: ed è quell'aspetto mentale che spinge ad esempio quando ci si incontra con una persona che ci ha fatto del male e aver voglia di dire parole cattive, di insultarla.

Guardando all'esperienza quotidiana, ciascuno di noi si accorgerà se nella sua mente ci sono o meno questi aspetti mentali negativi. Che ci siano, questo è sicuro, soltanto che molte volte non si è capaci di riconoscerli, per cui è importante capire bene di che cosa si tratta, di modo che , appena sorgono, si possano riconoscere ed eliminare

5. **L'INVIDIA**. Aspetto secondario dell' ODIO che non ci fa sopportare la felicità altrui, e provare invidia quando gli altri ottengono qualche cosa
6. **L'AVARIZIA** : altro aspetto mentale secondario dell' ATTACCAMENTO che rende impossibile dare agli altri ciò che si ha.
7. **LA PRETESA**: non possedere nessuna qualità, ma fare in modo che gli altri pensino che noi si sia veramente pieni di ottime qualità.
8. **LA FALSITA'**: nascondere il proprio errore agli altri ben sapendo di avere quel difetto. Compiere particolari azioni, sbagliate , farlo di nascosto, e mantenere con gli altri una attitudine come se si fosse veramente puri
9. **SODDISFAZIONE O ARROGANZA** significa: una volta ottenuta ad es. una elevata posizione sociale esserne estremamente soddisfatti e non cercare di raggiungere qualcosa di più concreto. Lo stesso vale per la persona che ottiene soldi e si sente completamente soddisfatta di questa situazione
10. **DISPREZZO O MALVAGITA'**: è l'opposto dell'ultimo fattore mentale positivo che abbiamo chiamato NON VIOLENZA, specie di simpatia, compassione. Il suo opposto è il contrario, il disprezzare e non considerare i sentimenti degli altri.
11. **MANCANZA DI RISPETTO DI SE STESSI**: opposto al fattore mentale positivo e significa,che, nel momento in cui si sta per compiere un'azione negativa, uno non riesce a pensare che è sbagliato compiere un'azione sbagliata , essere incuranti, non aver cura di sé, della propria pratica, del proprio stato. Non considerare assolutamente gli altri e continuare nel proprio comportamento negativo
12. **INTORPIDIMENTO MENTALE**: quando non si riesce ad afferrare l'oggetto, quando l'intelligenza diventa opaca
13. **AGITAZIONE MENTALE** : aspetto secondario dell'attaccamento ed è uno degli ostacoli allo sviluppo della perfetta concentrazione. Fa distrarre la mente dal suo

oggetto o dall'oggetto della meditazione facendole seguire un oggetto dei sensi. Ad es: quando uno sta studiando e comincia a pensare alla vacanza che verrà, ad andare a spasso,

14. **L' OPPOSTO DELLA FEDE E DEVOZIONE:** non avere attrazione verso ciò che possiede buone qualità, ad esempio, se uno non possiede attrazione verso il dharma si dice che nella mente c'è questa mancanza di fede e devozione verso il dharma.
15. **PIGRIZIA:** si intende pigrizia nella pratica, non ha voglia di praticare e per es, preferisce dormire
16. **NON DILIGENZA O TRASCURATEZZA:** è l'opposto a ciò che abbiamo visto nei fattori mentali positivi. La diligenza è l'attenzione alla propria pratica, al proprio comportamento, cercando di praticare al meglio possibile evitando le azioni negative. Trascuratezza significa non dare importanza alla pratica e giudicare indifferente che si pratici o meno.
17. **DIMENTICANZA:** non tenere alla mente un oggetto, ed è l'opposto della memoria. Quando uno studia e non riesce a tenere a mente certe cose, si dice che la sua mente ha questo fattore mentale negativo
18. **NON CONSAPEVOLEZZA:** chiamata anche intelligenza inquinata, e significa non avere intelligenza e consapevolezza per quanto riguarda il dharma, ed averne invece per altre e diverse attività
19. **DISTRAZIONE MENTALE:** mentre l'agitazione mentale è un aspetto dell'attaccamento, nell'agitazione la mente la mente, per inquietudine, invece di essere concentrata su un oggetto verso il quale non c'è attaccamento
20. *(non c'è nella trascrizione)( penso manchi la NON INTROSPEZIONE)*

I 6 difetti mentali principali e i 20 secondari sono mischiati con la nostra mente , ma possono essere eliminati: fino a quando non riusciremo a farlo dovremo sempre sperimentare problemi. Eliminandoli non sperimenteremo più sofferenza. L'individuo che ha raggiunto la liberazione, lo stati di Nirvana, viene chiamato Arhat, “colui che ha distrutto il nemico”, cioè questi aspetti mentali negativi. E' pur vero che i difetti mentali non possono essere eliminati subito, ma possiamo cominciare a farlo!

Gli ultimi 4 fattori mentali vengono chiamati **fattori mentali mutevoli**

1. **il SONNO:** è ciò che fa assorbire la mente ed è un aspetto secondario dell'ignoranza
2. **IL PENTIMENTO** è positivo se ha come oggetto un'azione negativa, altrimenti è il contrario. .E' un fattore “mutevole” appunto perché dipende dal suo oggetto
3. **L'ANALISI GENERALE:** è la mente concettuale che analizza l'oggetto, nel suo aspetto generale, senza addentrarsi nei particolari
4. **L'ANALISI PARTICOLARE:** la mente che analizza entrando negli aspetti particolari

Un esempio di questi due ultimi fattori mentali: analizzare un certo corpo e decidere che è un vaso, analizzandolo ulteriormente decidere se è un fenomeno permanente o impermanente, se è forma o meno.

Questa è stata una brevissima spiegazione dei 51 fattori mentali. E' un argomento abbastanza difficile, specie dopo una spiegazione così breve .

Almeno sapete che esistono, sapete quali sono, poi dovrete voi approfondire questo argomento, studiare analizzare, per comprendere le differenze sottili tra i diversi fattori mentali.

In questo testo scritto da Maitreya si parla degli svantaggi dei **fattori mentali negativi**, affermando che “**sono i nostri peggiori nemici**”. In che senso?

A causa dell'odio, ci vendichiamo quando ci viene fatto del male, ma la persona si vendicherà a sua volta e da ciò deriveranno moltissimi problemi.

I difetti mentali ci portano a danneggiare gli altri, ci portano a distruggere la propria condotta morale. Quando essi prendono il sopravvento sulla nostra mente noi diventeremo oggetto del disprezzo degli altri, saremo criticati per essere irascibili, avidi, labili...

Se non si sa controllare la propria mente avremo pochi amici e dovunque andremo coglieremo l'occasione per danneggiare ed offendere, litigare e saremo sempre più isolati, saremo disprezzati anche dalle persone che ci sono care, che ci disprezzeranno e tutti parleranno male di noi per la nostra facilità al litigio.

Non solo, ma questi difetti mentali sono la causa delle rinascite in stati di esistenza dove non è possibile praticare il Dharma, sono anche le cause che fanno degenerare gli ottenimenti spirituali: si dice che la rabbia distrugge i meriti che si sono accumulati. Distrugge le impressioni positive lasciate dalle azioni meritorie.

Shantideva, nel Bodhisattvacyavataara afferma.

“i difetti mentali non hanno mani, non hanno gambe, non hanno la forza di un uomo nerboruto e forte, però, non appena entrano nella nostra mente ci rendono loro schiavi e ci fanno male. La persona fatta oggetto di tutto questo danno se non cerca di eliminarli di distruggerli sta praticando la pazienza verso un oggetto sbagliato. Se tutti gli esseri di questo mondo, all'improvviso diventassero nostri nemici, si rivoltassero contro di noi facendoci tutto il male possibile, tutti insieme, però, non avrebbero la possibilità di portarci in un a di quelle esistenze infelici nella nostra prossima vita. I difetti mentali, invece, riescono in un solo istante a portarci un'enorme sofferenza non solo in questa vita, ma anche nel futuro”. Come esempio si fa un paragone. Esiste un fuoco che ha la qualità particolare di essere estremamente più caldo del fuoco normale, e una sola sua goccia può bruciare in un attimo tutto questo mondo. Si dice che i difetti mentali in un solo istante hanno la capacità di buttarci per un lunghissimo periodo di tempo in un fuoco di questo tipo.

I difetti mentali non ci fanno del male solo in questa vita, ma lo hanno fatto nelle nostre vite passate. Quelli che attualmente consideriamo i nostri nemici, in passato, magari li avevamo considerato nostri amici: non si può dire che esista un essere che ci sia sempre stato nemico. Invece i difetti mentali sono sempre stati nostri nemici: non c'è mai stato un tempo in cui ci abbiano fatto del bene.

Con le persone che vogliono arrecarci del danno possiamo discutere, convincerli a smettere con le loro azioni: ciò in effetti ci può riuscire. Con i difetti mentali, quanto più si cerca di usare gentilezza nei loro confronti, tanto più essi diventeranno forti e ci danneggeranno maggiormente. Non esiste nulla che ci possa danneggiare maggiormente

L'altro giorno Ghesce La aveva detto che l'essenza del dharma è “distruggere i nemici cioè i difetti mentali”: bisogna proprio eliminarli e iniziare a farlo.

E' possibile eliminarli? Come possiamo fare?

La radice di tutti i difetti mentali è quel tipo di visione errata, la concezione errata dell'io esistente di per se stesso.

Se si toglie corrente alla centrale elettrica tutte le luci del paese si spegneranno, così, se si elimina la concezione errata dell'io esistente di per se stesso tutti gli altri difetti mentali svaniranno

**La causa, la radice di tutti i difetti mentali è questa ignoranza, questa visione errata che pensa che l'io esista veramente, di per se stesso ed è ciò che dobbiamo eliminare.**

Quando si pensa che in effetti questo io c'è, e si pensa a questi IO concreto, dentro di noi proprio come se fosse qualcosa dentro di noi, allora si vorrà anche a trovare qualcosa che sia di aiuto a questo IO, per cui da ciò sorgerà attaccamento, si cercherà di proteggere questo Io da ciò che si pensa gli possa far male, così sorgerà l'odio e tutti gli altri difetti mentali.

Si può paragonare questa visione errata ad un film: sullo schermo appaiono uomini e il

pensare che questi uomini in effetti sono lì, è una visione errata simile alla nostra: in realtà gli uomini non ci sono è solo un'immagine e un gioco di luci. Lo stesso è pure per questo IO che noi pensiamo esista veramente dentro di noi.

Se si analizza, se si comincia a cercare dove questo IO esiste, come esiste, non si riuscirà a trovarlo

Il pensare che esista questo IO indipendente, questo IO esistente a se stante, questo Io che esiste dalla sua parte, che esiste da solo: questo è ciò che si chiama **ATTACCAMENTO ALL'IO**.

Però questo IO non esiste in questo modo, non esiste indipendentemente: comprendere come questo IO manchi di questo tipo di esistenza indipendente è **COMPNDERE IL SUNYATA DELL'IO**.

Quindi vi sono due modi di vedere l'IO:

- ▲ un modo corretto: vedere l' IO come esistente, ma in modo dipendente, in quanto etichettazione mentale
- ▲ un modo, una visione errata: vedere l'IO come esistente indipendentemente, esistente a se stante

Coltivando la mente che vede l'esistenza dell'IO nel giusto modo, cioè che vede l' Io esistente in dipendenza da altri fenomeni, che vede l'IO che esiste come mera etichettazione fatta dalla propria mente, man mano che questa visione dell'io viene coltivata, la mente errata che vede l'io esistente indipendentemente diminuisce.

Pertanto,

- ▲ all'inizio si deve comprendere cosa significhi “mancanza di esistenza indipendente dell' Io”, una volta compreso intellettualmente il Sunyata dell'io
- ▲ successivamente deve meditare su questo fino a quando la visione corretta si sviluppa sempre più.

In questo modo, pian piano, la mente errata, la visione che vede l'io esistente indipendentemente scomparirà completamente, come quando si lava un panno e tutto lo sporco svanisce.

Una volta che questa visione errata viene completamente eliminata, come nell'esempio della centrale elettrica, tutti i difetti mentali svaniranno.

La mente che percepisce che l'io non può esistere indipendentemente e che quindi esiste in modo dipendente, in quanto esiste come etichettazione della propria mente, questo tipo di mente prende il nome di intelligenza, o **saggezza che realizza Sunyata: è una mente che deve essere sviluppata pienamente e completamente**. Non è sufficiente mantenere la mente sul suo oggetto per periodi molto lunghi, ma bisogna sviluppare una perfetta Samadhi, cioè mantenere la mente, che realizza Sunyata, sul suo oggetto per dei lunghi periodi di tempo, 4-5 ore o giorni.

Per essere in grado di mantenere la mente sul suo oggetto per un lungo periodo, bisogna eliminare quegli ostacoli alla concentrazione di cui si era parlato nella trattazione dei 20 aspetti negativi secondari della mente: agitazione mentale, distrazione, intorpidimento .

Prendono il nome di ALTA CONCENTRAZIONE, le pratiche che hanno come scopo lo sviluppo della concentrazione che permette la mente di restare fissa sul suo oggetto, Sunyata dell'io, per un lungo tempo.

Lo sviluppo della concentrazione si basa su una perfetta condotta morale: ciò di cui abbiamo parlato, cioè evitare di fare azioni negative. La pratica del mantenere una perfetta condotta morale prende il nome di TRAINING DELL'ALTA MORALE.

Lo sviluppo della visione corretta del modo di esistenza dell'io e dei fenomeni, lo sviluppo di quelle pratiche che portano allo sviluppo della saggezza che realizza Sunyata sono il TRAINING DELL'ALTA SAGGEZZA.

Si possono eliminare i difetti mentali praticando bene questi tre training

- ▲ ALTA CONCENTRAZIONE,
- ▲ ALTA MORALE,
- ▲ ALTA SAGGEZZA

pertanto i tre training sono il metodo per eliminare le cause della sofferenza, il modo per raggiungere la completa liberazione dal Samsara, si raggiunge il Nirvana, si raggiunge la vera felicità, e non si dovrà mai più soffrire.

E' il secondo livello di pratica del Dharma, detto "intermedio": la pratica del dharma per raggiungere la liberazione dal Samsara

Il primo livello della pratica del Dharma è praticare per potersi liberare dalle esistenze di sofferenza che prende il nome di "livello di pratica inferiore"

Secondo il Lam Rim, cioè l'esposizione del sentiero graduale verso l'illuminazione, gli insegnamenti che appartengono al 1° livello di pratica del Dharma si chiamano **insegnamenti del sentiero dell'individuo di scopo inferiore**

Gli insegnamenti che hanno come soggetto il metodo per raggiungere la completa liberazione, prendono il nome di **insegnamenti per l'individuo di scopo o livello intermedio**. E' importante che colui che vuole raggiungere la liberazione dal Samsara consideri che la pratica di questi tre Training può non essere completata in una sola vita, deve pertanto fare i suoi piani per continuarla eventualmente anche nelle vite future, di cui deve averne compreso l'esistenza.

La persona che si vuole liberare dalla sofferenza degli stati inferiori (1° livello), deve dapprima aver compreso l'esistenza delle vite future.

Se non si è d'accordo sull'esistenza delle vite future, se si pensa che esse non esistano, non c'è alcuna possibilità di praticare il Dharma, per il semplice fatto che non ha nessunissima ragione per farlo.

Anche se al momento non si riesce ad avere questa certezza sull'esistenza delle vite future, almeno ci si può basare sulla testimonianza di altri e soprattutto sul fatto che è stato detto da Buddha, che avendo raggiunto la completa illuminazione aveva una saggezza incredibile e inoltre, un Buddha non può dire cose non vere.

Le persone che proprio non ce la fanno a credere all'esistenza delle vite future, cerchino in questa vita di essere sempre buoni con gli altri, di essere loro di aiuto: sono in ogni caso azioni positive che daranno risultati positivi in futuro.

Per quanto riguarda il modo di condurre questa vita, possiamo parlare di vivere una vita buona (non far del male agli altri, cercare di essere gentili...) o vivere una vita, una esistenza cattiva ( far del male agli altri).

Anche se una persona non pratica il Dharma, ma conduce una vita buona, sarà l'oggetto del rispetto e della simpatia di tutti, e ciò è valido ovunque, anche dove non si pratica il Dharma.

Se, invece una persona ruba, dice il falso, imbrogliava, fa del male agli altri, ecc., anche se quelli intorno a lui non praticano il Dharma, automaticamente gli saranno nemici, lo criticheranno.

La cosa migliore sarebbe poter vivere secondo il Dharma, in questo modo, da una parte praticherà un metodo che lo porterà alla vera felicità futura, dall'altra sarà ben visto da tutti e sarà di aiuto alla società in cui vive.

Fino ad oggi si è parlato principalmente di due cose:

1. il modo con cui ci si può liberare dalle esistenze infelici, il modo con cui in futuro



sarà possibile non dover acquisire questi stati infelici

2. una volta compreso come questo Samsara non sia altro che un pozzo pieno di sofferenze, il modo con cui ci si può liberare permanentemente da queste esistenze condizionate

D.-Che cosa ne pensa del Cristianesimo?

R.-Ghesce La dice che non conosce bene il cristianesimo, per cui non ti può dare una risposta precisa, però da quello che gli è sembrato, ha visto che gli insegnamenti principali del Cristianesimo sono contenuti anche nel Buddismo. Ad es. per quanto riguarda il karma anche se nel Cristianesimo non si parla esplicitamente di Karma, comunque si parla di frutto di un certo tipo di azione, frutto positivo o frutto negativo: gli sembra che in questo siano piuttosto simili. Nel Cristianesimo si dice che azioni negative portano come risultato in una esistenza estremamente infelice e nel Buddismo si dice a grandi linee la stessa cosa. Al momento abbiamo parlato solo di questi due aspetti dell'insegnamento buddista, domani, Ghesce La ci parlerà del sentiero Mahayana, degli insegnamenti per il metodo per l'individuo di scopo superiore: ci parlerà molto di amore e di compassione e pensa che anche nel Cristianesimo si parli molto di questo. Dice che ciò che ci dice è basato solo su quello che Lui conosce e visto che voi conoscete bene il Cristianesimo, sta a voi, piuttosto, cercare di capire bene che cosa dice il buddismo e poi vedere bene quali sono i punti in comune, quali sono i punti in cui c'è una certa differenza.

D.- In che rapporto è l'uomo con il mondo sensibile, il mondo delle cose, le piante, gli animali, non tanto etico, quanto di conoscenza? Come si comporta l'uomo che ha una concezione buddista per conoscere le cose, nel rapporto di conoscenza?

R.-Ieri Ghesce La ha detto che tutti i fenomeni, purché esistenti, qualsiasi essi siano, possono essere conosciuti dall'uomo. Vi sono, però, diversi modi con cui l'uomo può conoscere, vi sono 3 categorie di fenomeni:

1. oggetti apparenti, questi possono essere conosciuti direttamente attraverso i propri sensi es. suoni, forme
2. fenomeni leggermente nascosti, che possono essere conosciuti attraverso il ragionamento. Ragionamento significa: inferenza valida. Per inferenza valida si intende un'inferenza che si basa su una ragione valida
3. fenomeni molto nascosti: fenomeni che si possono conoscere attraverso l'accettare ciò che viene detto da altri che posseggono particolari qualità per cui si può affermare che qualsiasi cosa queste persone dicano è senz'altro vera

La ragione per cui ci sono queste due ultime categorie di fenomeni che non si possono conoscere direttamente è perché la nostra mente è oscurata dai difetti mentali. Una volta eliminati i difetti mentali, allora, a quel punto, tutti i fenomeni esistenti si possono conoscere direttamente. Ora tu vedi quel vaso di fiori. Se riesci ad eliminare i difetti mentali, potrai vedere tutti quanti i fenomeni, anche quelli che adesso puoi comprendere solo attraverso il ragionamento. Un Buddha, avendo eliminato tutti i difetti mentali anche i più sottili, conosce direttamente tutti i fenomeni della realtà.

D.- E' stato detto che l'io è legato, dipende da altri fenomeni: questa è solo la causalità derivata dalla vita precedente o c'è qualcosa legato alla materialità del corpo?

R.-Quando si dice che l'io dipende dagli altri, si intende dire che dipende dal corpo e dalla mente, cioè sulla base di questo corpo e mente: a questo corpo e mente si applica l'etichetta "io" e si dice "questo è l'io"

D.-L'unione di mente e corpo è l'io, non è la mente soltanto?

R.-Sulla base del nostro corpo e della nostra mente, che noi pensiamo essere la nostra persona, sulla base di questo noi, pensiamo di avere un io. Sarebbe come sovrapporre questa immagine dell'io all'immagine che noi abbiamo di mente e corpo. Se però effettivamente cerchiamo nella mente e nel corpo l'io che noi pensiamo esista, non lo si troverà mai.

D.- Alla morte muore l'io?

R.-Cambia, però non muore

D.-Vorrei avere un esempio di Sunyata

R.-Per Sunyata si intende l'assenza di un certo tipo di fenomeni, si dice anche "vacuità". Per dare un esempio di questa vacuità si potrebbe parlare dello spazio che è appunto assenza di possibilità di tatto ecc.

D.-Io vorrei sapere cosa si intende per adulterio, di cui si è parlato oggi, e che cosa si intende per condotta sessuale scorretta

R.-se hai una relazione molto stretta con una persona, tuo marito, compagno, e se vai con un altro uomo provochi sofferenza molto forte al tuo compagno...questo è adulterio

*...non viene registrata la parte di domanda e l'inizio della risposta.....*Dentro di noi c'è la coscienza che è quella che dice -"adesso vado qui" " vado su, vado giù" C'è questa cosa che pensa e questa cosa che pensa non è il corpo, è la mente.

D.-E' un prodotto del corpo o no?

R.- Non è un prodotto del corpo, però , come si può dire, si basa sul corpo.

D.-Vorrei avere, nel limite del possibile, in base all'insegnamento buddista, una dimostrazione sull'espressione mentale scissa da tutto il corpo. Ecco, senza materia come fa la mente ad esprimersi?, se è una entità separata, se non è prodotta da qualcosa di materiale come fa ad esprimersi? Cosa dice il buddismo?

R.-E' possibile. La mente può anche esprimersi anche senza questo corpo. Ad es. ci sono stati di esistenza che prendono il nome di "senza forma", in cui gli esseri sono senza corpo, ma posseggono la mente e possono praticare certi sentieri, e possono anche raggiungere lo stato di Arhat.

D.-Io avevo chiesto, se possibile una dimostrazione, io non metto in dubbio la vostra sincerità, voi mi avete risposto con un dogma, non con una dimostrazione.

R.-E' difficile parlare di una dimostrazione, tu cosa vorresti vedere? Vorresti vedere qualcosa con i tuoi occhi?

D.- Penso di non avere solo gli occhi.

R.-Allora cos'hai?

D.-Per es. Ai tempi di Buddha, premetto che voglio capire, eravamo un certo numero di menti, ora siamo tre miliardi e mezzo, vorrei una spiegazione parlando di karma.

R.-Che cosa vuoi sapere, perché gli uomini sono aumentati adesso?

D.-Perché sono aumentate le menti, sono aumentati gli uomini.

R.-In effetti le menti sono moltissime, in quanto gli esseri sono veramente molti. Ci sono molti esseri che vivono, molti esseri che sono nello stato intermedio, quindi è possibile che in certi momenti, certi tipi di esistenza diventino più numerosi, e che in altri momenti diminuiscano.

D.- In senso universale o planetario?

R.-In senso universale perché ci sono molti universi, e su questi vivono molti esseri che si possono spostare da un posto all'altro, avanti, indietro. Quando l'universo in cui questo mondo si trova era appena formato, non c'erano esseri, era completamente vuoto, quindi questi esseri devono per forza essere venuti da altri universi. Questo è facile da capire, quando si pensa che l'essere che vive lo stati intermedio ha possibilità particolari che non abbiamo. Ad esempio si muove con la stessa velocità della mente: nel momento in cui la sua mente si trova in un determinato posto, vi è anche quell'essere. Che la mente e il corpo siano due cose diverse è una cosa di cui abbiamo parlato ieri e le ragioni, le stesse di cui abbiamo parlato ieri. Se mente e corpo fossero la stessa cosa, allora la persona che ha un aspetto fisico attraente, dovrebbe avere anche una bella mente. Invece noi sappiamo che non è così. Anche una persona che ha un bell'aspetto fisico, può essere definita da molti “brutta, cattiva” ecc. a causa della sua mente. Allo stesso modo, una persona che ha un pessimo aspetto fisico, viene definita una bella, buona persona. Se mente e corpo fossero la stessa cosa bisognerebbe dire che quella persona brutta è una persona cattiva. Allo stesso modo, quando una persona studia può raggiungere degli stati di introspezione molto elevati, alti, ma mentre fa quell'attività, il suo corpo non ha mutamenti appariscenti, resta lo stesso.

D.-Non ci siamo capiti. Continuando quello che Lei ha detto, io volevo chiedere “la mente è connessa con il corpo o no? Per noi occidentali è così: la coscienza e la mente di un bambino di 5 anni non sono sicuramente quelle di un uomo di 30. La mente cresce insieme al corpo?”

R.-No, evidentemente, la mente e il corpo non si sviluppano insieme, non si sviluppano nello stesso modo. Ad esempio: è possibile che il corpo non si sviluppi, però la mente si sviluppa o viceversa.

D.-Io parlavo di fattore tempo, non di fattore fisiologico. Ho detto che un bambino di 5 anni non ha certamente la mente di un uomo di 30, quindi il fattore tempo è contemporaneo o no al fattore corpo? Cioè le due cose si possono mettere in relazione o no?

R.-La mente migliora con il passare degli anni in quanto migliorano i pensieri, l'intelligenza. Però il corpo di un bambino di 5 anni è piccolo e quando ne ha 30 è grande , quindi i cambiamenti del corpo sono di quel genere, mentre invece la mente migliora, non è che diventi più grande

2 dicembre 1979

Nei giorni scorsi abbiamo riflettuto sul fatto che tutti quanti desideriamo la felicità, ma non è sufficiente avere questo desiderio ed aspettare che arrivi, perché non la si può ottenere se non si fa qualcosa.

Allo stesso modo tutti quanti vogliamo essere liberi dalla sofferenza e per poter essere liberi dobbiamo fare qualcosa: non basta desiderare di esserlo ed aspettare.

Bisogna, quindi, applicare un metodo per raggiungere la felicità e per liberarci dalla sofferenza. Il metodo consiste nel cambiare la nostra mente.

Nella nostra mente ci sono aspetti mentali positivi che devono essere coltivati: in questo modo la nostra mente migliora.

Così pure, ci sono aspetti mentali negativi che devono essere eliminati: una volta eliminati gli aspetti mentali negativi, non ci sarà più alcun modo per dover soffrire ancora.

Per arrivare a poter distinguere tutti questi fattori mentali, sono stati spiegati i 51 fattori mentali, distinguendo quali di questi sono positivi, che devono essere coltivati, e quali negativi, che devono essere eliminati.

Quando una persona desidera assistere ad uno spettacolo, o ascoltare delle storie se questi si rivelano interessanti e all'altezza delle sue aspettative ne sarà soddisfatta avendo raggiunto il suo scopo.

Quello che io vi sto dicendo, invece, è un metodo, una spiegazione di che cosa è la vera felicità e di come questa può essere ottenuta, in che cosa consista la sofferenza e come può essere eliminata. Quindi, piuttosto che ascoltare queste spiegazioni con un atteggiamento distaccato, comprendendole solo intellettualmente, bisognerebbe cercare di comprenderle a fondo e fare di questi insegnamenti parte della nostra esperienza.

Per cui, da oggi, bisognerebbe cercare di osservare sempre la propria mente, controllare se questi aspetti negativi sorgono in noi, che cosa causano, e come possono essere eliminati. Allo stesso modo, bisogna riconoscere quali sono gli aspetti mentali positivi e come possono essere coltivati.

Le cause della nostra sofferenza sono gli aspetti mentali negativi, che sono radicati nella nostra mente e non possono essere eliminati in un giorno o in un mese, ma occorre molto tempo.

In ogni caso è bene iniziare questa pratica applicando un antidoto specifico per ciascuno di questi veleni mentali.

Anche per quanto riguarda gli aspetti positivi della mente per poterli coltivare, dobbiamo praticare e continuare la ricerca per un certo periodo: non un giorno, o un mese, o un anno.

Anno dopo anno si deve cercare di riflettere sui vantaggi, alla fine si riuscirà a capire come sia importante sviluppare certi aspetti e non solo si avrà questa comprensione, ma ci si accorgerà anche di essere veramente migliorati.

Nei giorni precedenti è stato detto che per raggiungere stati di esistenza felice nel futuro, bisogna crearne ora le cause: evitare di compiere le azioni negative e cercare di compiere le azioni meritorie, positive.

E' sufficiente acquisire nel futuro una rinascita superiore, ad esempio, umana? Evidentemente no, perché oggi siamo riusciti a raggiungere una di queste esistenze, ma continuiamo a soffrire e a sperimentare problemi. Perché? Perché questa esistenza è ancora una esistenza Samsarica e come tale è caratterizzata dalla sofferenza. Nel Samsara si parla di felicità, ma quella che vi si sperimenta non è vera felicità

La vera felicità si può ottenere raggiungendo la liberazione dal Samsara, raggiungendo il Nirvana. E cosa bisogna fare per ottenere ciò? Bisogna eliminare le cause del Samsara

Qualcuno ha chiesto tecniche di meditazione. Ghesce La vuole precisare che la meditazione è proprio questo: riflettere sugli insegnamenti che Lui ha dato.

Come si deve meditare? Uno deve riflettere sulla sua situazione presente, sulla rinascita umana che possiede ora: ma il corpo umano non è permanente e arriverà il giorno in cui questa esistenza dovrà essere abbandonata. Allora cosa succederà? Due saranno le alternative: una rinascita felice o una rinascita infelice. E questo da che cosa sarà determinato? Dalle proprie azioni! Quindi uno deve riflettere bene sulla necessità di compiere azioni meritorie che portano alle rinascite felici ed evitare di compiere le azioni negative che portano alle rinascite infelici.

Riflettendo più profondamente si può meditare anche che le rinascite felici non portano alla effettiva e definitiva felicità, in quanto sono ancora esistenze samsariche, per cui è importante raggiungere la vera liberazione, che può essere ottenuta dopo aver eliminato i difetti mentali. Per far questo bisogna aver praticato i tre Training:

1. alta morale,
2. alta concentrazione,
3. alta saggezza.

Se una persona dal profondo del cuore genera il desiderio di praticare questi tre Training per poter raggiungere la liberazione dal Samsara, allora sta facendo un'ottima meditazione.

Quando si analizzano gli insegnamenti in questo modo, vedendo come essi hanno senso nella realtà, li si analizza con un atteggiamento mentale aperto, onesto, e alla fine si riesce ad avere nuove comprensioni, allora questo tipo di meditazione prende il nome di **MEDITAZIONE ANALITICA**.

Un altro tipo di meditazione è la **MEDITAZIONE CONCENTRATIVA**, che significa “meditare allenando la mente a rimanere concentrata su un unico oggetto”, cosa molto difficile all'inizio: la mente schizzerà da una parte all'altra. Con l'allenamento, però, si potrà mantenere la mente concentrata sempre di più fino a riuscire a farlo per lunghi periodi.

Praticando i tre Training si eliminano i difetti mentali e si raggiunge la **LIBERAZIONE**, cioè lo stato in cui si è completamente liberi dalla schiavitù dei veleni mentali e del Karma e non si è più costretti a rinascere nel Samsara.

A questo punto uno deve pensare: -“E' vero, con la Liberazione io raggiungerei la fine della sofferenza, la fine dei miei problemi, ma questo non è sufficiente perché devo trovare il modo di fare qualcosa per gli altri !”

Il desiderio che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza è quell'attitudine mentale che prende il nome di **COMPASSIONE**, e il desiderio che tutti gli esseri posseggano la felicità è **L'AMORE**.

Se uno riesce a sviluppare **COMPASSIONE** ed **AMORE** verso tutti gli esseri nella stessa intensità dell'amore e della compassione che una madre sviluppa verso il suo unico figlio, allora si dice che è riuscito a sviluppare la vera compassione, il vero amore

All'inizio dapprima si deve constatare che noi non abbiamo una visione equanime verso tutti gli esseri. Infatti consideriamo alcuni nostri amici, altri nostri nemici, con la conseguenza di provare ed avere attaccamento verso gli amici ed avversione, odio verso i nemici.

La mente non riposa nell'equanimità.

La mente equanime è quella di una persona che non ha né odio né attaccamento e ciò si sviluppa attraverso la riflessione. La persona che oggi è nostra amica, nel passato, magari, è stata nostra nemica, se non in questa esistenza, di sicuro in una esistenza passata. E non è certo che in futuro sarà sempre nostra amica.

Così pure il nemico: è senza senso provare odio per il fatto che oggi ci ha fatto del male, visto che nelle esistenze passate è stato certamente nostro amico.

Se ci sono due persone con cui abbiamo una certa relazione: la prima l'anno scorso ci ha

fatto del male, ma ora ci sta aiutando, la seconda l'anno scorso ci ha fatto del bene e ora ci sta facendo del male. Entrambe queste persone ci hanno fatto del male e così pure ci hanno fatto del bene: quindi, è assolutamente sbagliato considerare una amica perché ora ci sta aiutando, facendo del bene e l'altra nemica perché ora ci sta facendo del male, ci danneggia. Allo stesso modo, se ieri una certa persona ci ha detto qualcosa di brutto, mentre invece oggi ci tratta bene, è un'altra persona ha fatto il contrario...è vero o no che non avrebbe alcun senso considerare amica quella che ci ha trattato bene oggi e nemica quella persona che ci ha insultati oggi?

**Non si può definire in assoluto una persona amica o nemica** solo per il fatto che in un particolare momento ci ha fatto del bene o del male: riflettendo così si farà diminuire l'attaccamento verso le persone amiche e l'odio verso quelle nemiche e la mente potrà avere una visione equanime verso tutti.

A questo punto bisogna essere in grado di generare una simpatia, un affetto verso tutti gli esseri. Generalmente la persona verso cui tutti provano affetto è la propria madre: ecco che allora bisogna riconoscere che tutti gli esseri sono stati nostra madre. Questa è una cosa vera, perché abbiamo avuto molte vite passate: non c'è l'inizio delle nostre vite passate. Durante tutte queste vite passate, tutti quanti gli esseri sono stati nostra madre: questo tipo di contemplazione prende il nome di “RICONOSCERE TUTTI GLI ESSERI COME LA PROPRIA MADRE”. E' importante essere convinti di questo, e la nostra meditazione si basa sulla convinzione che le nostre vite passate non hanno inizio, sono infinite.

Gli esseri sono veramente molti, ma sono più le vite passate che gli esseri, per cui ciascun essere è stato nostra madre moltissime volte.

Dopo aver riflettuto e meditato su questo e riconosciuto che “**gli esseri sono nostra madre**”, bisogna cercare di comprendere come, nel tempo in cui sono stati nostra madre, sono stati molto gentili con noi.

Il RICONOSCERE LA LORO GENTILEZZA, si sviluppa riflettendo sulla gentilezza che la nostra madre attuale ha avuto verso di noi: allo stesso modo, la stessa gentilezza nei nostri confronti, l'hanno avuta tutti gli esseri nelle vite passate.

Una volta constatata la gentilezza, uno deve far sorgere dentro di sé il DESIDERIO DI RIPAGARE la gentilezza ricevuta: e questo è il terzo passo.

Quindi, questi sono i primi tre punti della meditazione:

1. RICONOSCERE TUTTI GLI ESSERI COME LA PROPRIA MADRE
2. RICONOSCERE LA LORO GENTILEZZA
3. VOLER RIPAGARE

Se si medita bene su questi tre punti, si riuscirà a generare un affetto molto forte verso tutti quanti gli esseri. Come quando una madre vede il figlio e prova una gioia intensa, allo stesso modo, il meditatore proverà questo forte affetto vedendo un essere qualsiasi: è **un tipo di amore inferiore**. Inferiore perché gli esseri sono visti in un aspetto piacevole, come propri amici, come qualcuno che ci è molto caro.

A questo punto che cosa dobbiamo fare? Quando vediamo una persona cara che soffre, siamo veramente dispiaciuti, generiamo il desiderio che questa persona non soffra più, ma se vediamo il nostro nemico ammalato, magari ne siamo contenti, se vediamo soffrire una persona che ci è indifferente non ce ne importa gran che o niente.

La ragione per cui ci si preoccupa quando una persona cara soffre è appunto perché nei suoi confronti si prova quell'affetto di cui parlavamo poco fa.

La ragione per cui quando il nemico è ammalato o soffre non si prova interesse alla sua guarigione è perché manca l'affetto.

Attraverso le tre meditazioni appena descritte uno riesce a generare l'affetto verso tutti gli esseri viventi. Comprendendo che gli esseri verso cui prova un affetto così intenso stanno soffrendo si genererà un forte desiderio che siano liberi dalla sofferenza. Ad esempio, se una

madre ha il figlio ammalato avrà un fortissimo desiderio che il figlio possa guarire. La ragione per cui sorge questo desiderio è perché la madre prova affetto. Da un lato ci deve essere questo grande affetto, dall'altra ci deve essere il fatto che quella particolare persona soffre: così può nascere il forte desiderio che quella persona sia libera dalla sofferenza.

Il desiderio che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza prende il nome di **COMPASSIONE**.

Ricapitolando: avendo riconosciuto dapprima come tutti gli esseri sono stati nostra madre, come sono stati gentili, desiderando ripagare questa gentilezza e realizzando che tutti soffrono se si genera il forte desiderio che tutti gli altri siano liberi dalla sofferenza la persona, colui che medita così, ha generato la **Compassione**.

Questa è la **vera compassione** che ha per oggetto tutti gli esseri, senza più distinzione tra amici, nemici e persone indifferenti, ed è molto importante generarla: fino a che non si riesce a farlo, bisogna continuare a meditare.

A questo punto, allo stesso modo uno deve riflettere che tutti gli esseri desiderano essere felici, ma non possiedono la felicità: quando si è riflettuto così, e generato il desiderio che tutti gli esseri siano felici, allora si è generato l'**AMORE, il vero amore** e come la Compassione deve essere diretto verso tutti gli esseri, senza alcuna distinzione tra amici, nemici, indifferenti.

A questo punto uno deve fare un passo più in alto: non è sufficiente desiderare che tutti siano liberi dalla sofferenza e che siano felici, ma bisogna, da parte nostra prendere l'impegno di essere proprio noi stessi a dare questa felicità, di essere proprio noi stessi gli artefici della liberazione degli esseri dalla sofferenza.

Quando si genera questo desiderio di essere noi stessi coloro che liberano gli esseri dalla sofferenza, quando ci si è offerti come volontari per questo, ci si rende conto tuttavia, che in questo momento, visto che noi stessi siamo in preda dei difetti mentali, non abbiamo questa abilità. Riflettendo su quale sia la condizione migliore per poter aiutare tutti gli esseri, ci si accorgerà che solo un Buddha può aiutare tutti e liberarli dalla sofferenza. A questo punto si deve generare il desiderio di raggiungere noi stessi lo stato di un Buddha completamente illuminato.

Quando uno si rende conto che per poter realizzare il suo desiderio di aiutare tutti gli esseri ad essere liberi dalla sofferenza, non c'è alcun modo se non quello di raggiungere lo stato di un Buddha, e dal profondo del cuore aspira, al raggiungimento di questo stato per il bene di tutti quanti gli esseri, allora ha generato la suprema attitudine mentale che prende il nome di **BODICITTHA**. Nel momento in cui questo praticante genera Bodicittha, diventa un **BODISATTWA**. E Per raggiungere lo stato di un Buddha deve poter praticare la condotta del Bodhisattva che consiste nella pratica delle **6 PARAMITA, le 6 AZIONI TRASCENDENTALI DELLA PARAMITA DELLA**

- 1. MORALITA'**
- 2. GENEROSITA'-CARITA'**
- 3. PAZIENZA**
- 4. SFORZO ENTUSIASTICO**
- 5. CONCENTRAZIONE**
- 6. SAGGEZZA**

Lo stato di Buddha è caratterizzato dalla eliminazione dei difetti mentali, ma al contrario di coloro che hanno raggiunto il Nirvana, un Buddha ha anche eliminato gli oscuramenti estremamente sottili, che prendono il nome di **OSCURAMENTI ALLA ONNISCENZA**, e che sono di impedimento alla conoscenza diretta, intuitiva di tutti i fenomeni.

Quell'essere che ha eliminato completamente ogni tipo di difetto mentale, sia grossolano che sottile e che nello stesso tempo ha acquisito tutte le virtù positive, quell'essere prende il nome di Buddha.

Una volta raggiunto questo stato si potranno aiutare tutti gli esseri, secondo l'aspirazione di ciascuno di loro e lo si aiuterà mostrando la strada per raggiungere lo stato di Buddha.

Come un Buddha può aiutare gli esseri? Mostrando loro il sentiero, facendo loro capire che per essere liberi dalla sofferenza è necessario eliminare le cause della sofferenza, cioè i difetti mentali.

Così pure un Buddha dice agli esseri che esistono questi sottili oscuramenti che impediscono di raggiungere lo stato della completa buddhità e che devono essere eliminati attraverso la pratica delle 6 paramita: in questo modo li conduce verso la Liberazione.

**La nostra meta ultima, la nostra meta più alta è l'ottenimento dello stato di Buddha,** così pure anche per tutti gli esseri la meta ultima è l'ottenimento dello stato di completa illuminazione. Per cui, se noi riusciamo ad ottenere lo stato di Buddha e poi aiutare gli altri a raggiungere lo stesso stato, si può dire che si fa la cosa migliore: non c'è cosa migliore di questa.

Adesso parliamo un po' di Buddha Sakyamuni, Colui che ha fondato questo periodo della propagazione degli insegnamenti 2500 anni fa. Una volta era esattamente come noi un essere comune, poi, durante una delle sue esistenze ha generato dapprima Bodicittha, e quindi ha praticato le 6 paramita e alla fine ha raggiunto l'illuminazione.

Buddha stesso dice: -“Io non libero tutti gli esseri dalla sofferenza con un gesto della mia mano, neppure posso mettere dentro di loro le mie realizzazioni.” E allora, come fa un Buddha ad aiutare tutti gli esseri?

- ♣ Mostrando loro il sentiero per raggiungere la felicità e l'eliminazione della sofferenza. Aiuta gli esseri conducendoli alla Liberazione.
- ♣ Nello stesso modo un Buddha insegna come fare per raggiungere uno stato supremo alla Liberazione.
- ♣ Dapprima indica come generare Bodicittha.

Uno dei due metodi per generare Bodicittha è la meditazione su **“6 cause ed un effetto”**, come spiegato poco fa: riconoscere gli esseri come madre, considerare la loro gentilezza, voler ripagare la loro gentilezza, generare la Compassione e l'Amore, fino all'attitudine suprema di voler fare noi stessi il bene degli altri e quindi l'aspirazione all'illuminazione, cioè Bodicittha

- ♣ Non solo insegna come generare Bodicittha, ma indica anche il metodo per poter raggiungere lo stato di un Buddha, cioè la pratica della condotta di un Bodhisattva la pratica delle 6 Paramita,
- ♣ e non solo indica questo, ma, per i discepoli che hanno le qualità particolari, per i discepoli speciali che vogliono raggiungere l'illuminazione il più presto possibile, insegna il Tantra, che è il metodo attraverso cui si può raggiungere l'illuminazione in una sola vita.

Quindi, Buddha una volta era come noi, però a differenza di noi, ha fatto qualcosa per migliorare se stesso: ha messo in pratica questi metodi, è riuscito a raggiungere l'illuminazione, ed ha insegnato 2500 anni fa.

Ed ancor oggi i suoi insegnamenti sono vivi e sono di aiuto a moltissima gente. Ancor oggi, quando si parla di Buddha anche chi non è Buddista pensa sempre ad un essere straordinario.

Se anche noi si praticasse nello stesso modo in cui ha praticato Buddha, se anche noi generiamo Bodicittha, e poi praticassimo le 6 Paramita, allora anche noi in futuro potremmo raggiungere l'illuminazione e potremmo diventare dei Buddha.

Gli insegnamenti e la pratica che portano a poter generare questa Compassione e questo Amore verso tutti gli esseri, che spiegano la condotta del Bodhisattva, quindi il metodo per poter raggiungere lo stato di Buddha, tutti questi insegnamenti appartengono agli **“ insegnamenti del sentiero graduale dell'individuo di scopo superiore.**



Se si vuole fare una distinzione tra i diversi insegnamenti di Dharma, possiamo suddividerli in insegnamenti per l'individuo di scopo inferiore, intermedio, superiore.

Gli insegnamenti che hanno come scopo

- ♣ l'ottenimento di **rinascite felici** nella prossima esistenza sono dell'**individuo di scopo inferiore**
- ♣ l'ottenimento della **Liberazione** dal Samsara sono dell'**individuo di scopo intermedio**
- ♣ l'ottenimento della **completa Illuminazione** per il bene di tutti gli esseri sono dell'**individuo di scopo superiore**

e questi sono i sentieri degli individui dei tre scopi. L'esposizione degli insegnamenti in questo ordine porta il nome di "Esposizione del sentiero graduale verso l'Illuminazione

Il Dharma può essere praticato solo da chi ha un sincero desiderio di praticarlo: se uno non ha questo desiderio è assolutamente inutile insistere perché non lo praticherà mai.

Dire a qualcuno di praticare gli insegnamenti di Buddha quando non ne ha l'intenzione è cosa inutile.

Per coloro che ne hanno il desiderio, il modo di metterli in pratica è quello spiegato in questi giorni: e queste persone non hanno null'altro da fare che iniziare a praticare.

Per quanto riguarda i tre livelli ognuno può scegliere quello che più l'attira.

Questa è stata una bravissima spiegazione, una breve informazione, di quello che è l'insegnamento di Buddha.

Se qualcuno vuole ricevere insegnamenti più estesi non si dovrebbe parlare di uno-due-tre anni di studio, ma di alcune decine di anni.

Voi dovete pensarci e vedere se vi soddisfa o meno, e nel caso in cui riuscite a sentire il gusto del Dharma, allora potete cercare di andare più in profondità, e ricevere maggiori insegnamenti.

Quello che uno deve fare e dapprima riconoscere i difetti mentali, e vedere come gli fanno del male. Vedere come esista il metodo per eliminarli e vedere come questo metodo funziona. Questo metodo è contenuto negli insegnamenti del Dharma, e per fare questo uno deve studiare, fare un certo sforzo.

Dal momento in cui uno si accorge di avere tutti questi inquinamenti mentali e vuole trovare un metodo, se riesce a metterlo in pratica bene, allora si accorgerà che può fare qualcosa per purificare la sua mente.

I nostri peggiori nemici sono i difetti mentali: se uno può fare qualcosa per eliminarli, allora sta proprio facendo una cosa ottima.

Anche questa Compassione e questo Amore sono cose fantastiche. Anche Amore e Compassione per un solo individuo vengono da tutti considerati ottimi sentimenti: figuriamoci Compassione ed Amore per tutti gli esseri.

Se ci fosse un funzionario di governo che nutrisse molta simpatia per gli abitanti di un certo posto, e li aiutasse il più possibile eliminando i loro problemi, tutte quelle persone guarderebbero a lui con grande simpatia ed affetto. Nello stesso modo se uno sviluppa bene Compassione ed Amore verso gli altri, ecco che avrà moltissimi amici e i nemici diminuiranno.

Shantideva dice che è impossibile eliminare tutti i nemici esteriori: è più facile eliminare i nemici interiori. Fatto questo non si avrà più alcun nemico dall'esterno.

Se dobbiamo camminare su una strada piena di spine, se per non ferirci volessimo ricoprire tutta la strada di cuoio, faremmo una cosa stupida, visto che la cosa migliore sarebbe mettersi le scarpe.

Quando uno sviluppa le qualità interiori, amore e compassione, tutti gli vorranno bene.

Se uno sviluppa queste qualità, gli altri sia che abbiano o meno fede nel Dharma, gli saranno

amici.

Accadde che Milarepa, il famoso Santo Tibetano, stava meditando e lì vicino un cacciatore con il suo cane stavano inseguendo un cervo. Il cervo si rifugiò immediatamente tra le braccia del santo, che aveva queste grandi qualità dentro di lui. Subito dopo arrivò il cane, il quale, non appena vide Milarepa si vide svanire tutto il desiderio di uccidere. Arrivò anche il cacciatore che vedendo il cervo e il cane tra le braccia di Milarepa, sentendo la forza spirituale di questo essere, gettò il suo arco e le frecce e si prostrò ai piedi di Milarepa e divenne suo discepolo.

Si era parlato della saggezza, si era parlato dell'io, di come era inteso e si era parlato di cosa significa "non io". I non buddisti affermano che esista un Io che ha tre caratteristiche:

1. è permanente, nel senso che non muta
2. è indipendente, nel senso che non dipende da cause e condizioni
3. è unico, nel senso che non è formato da parti

Un tale Io, dal punto di vista buddista non esiste

- ▲ Da cosa scaturisce la prima affermazione dei non buddisti che l'io è permanente? Alcuni non buddisti hanno sviluppato una certa facoltà di concentrazione, certe Samadhi, attraverso le quali possono vedere che al momento della morte è solo il corpo che finisce, ma l'individuo continua e basandosi su questo fatto, affermano che siccome al momento della morte l'individuo continua, allora deve essere permanente.
- ▲ La seconda affermazione si basa sul fatto che questi meditatori, quando fanno una ricerca superficiale di cause e condizioni su cui si basa questo Io, proprio per la superficialità della loro ricerca, non riescono a trovarle, allora concludono affermando che l'io non ha cause e condizioni
- ▲ la terza affermazione è quella che l'io è unico, ed è sbagliata in quanto l'io esiste in base alle sue parti. Nello stesso modo per cui possiamo dire che una ruota esiste in base al cerchione, ai suoi raggi ecc., così dobbiamo dire che l'io esiste in base alle sue parti e non esiste unicamente. .

**L'affermare che l'io avente queste tre caratteristiche non esiste, significa affermare il "non sé grossolano":** questa è l'assenza del sé dell'individuo, l'assenza grossolana del sé dell'individuo, forse la più grossolana. Infatti si vede chiaramente che

- ▲ l'individuo non è permanente in quanto cambia, ha tutti questi mutamenti, nel corso delle varie esistenze cambia diversi corpi, assume diversi aspetti, per cui muta e per il fatto che muta, bisogna affermare che è impermanente.
- ▲ Allo stesso modo, questo individuo non è indipendente, ma dipende da cause e condizioni, appunto perché dipende dal Karma che produce tutti questi mutamenti.
- ▲ Allo stesso modo, l'individuo si basa sulle sue parti, non è unico, come nell'esempio della ruota, la ruota si basa sulle sue parti: non si può parlare di una ruota esistente a sé e differente dalle sue parti.

Nel momento in cui uno riesce a realizzare come in effetti il sé dell'individuo non ha le tre caratteristiche menzionate (non è permanente, non è indipendente, non è unico), allora si dice che ha **realizzato l'aspetto grossolano del non sé.**

Però vi è un **aspetto più sottile del non sé dell'individuo** che può essere realizzato: questo Io più sottile è **quello che si imputa**, appunto come è stato detto ieri, **all'insieme degli aggregati psico-fisici.**

L'individuo è formato da 5 aggregati psico-fisici e quando sulla base di questi 5 aggregati si imputa, si proietta un Io allora questo è l'IO sottile dell'individuo. Ad esempio, quando uno è ammalato e si preoccupa della sua salute e pensa "io sto male, ecc" in quel momento ha proprio la visione del suo Io, quell'io che sembra indipendente dai suoi aggregati psico-fisici

e quindi, l'idea di Io si basa necessariamente su questi. Questa è la **realizzazione dell'aspetto sottile del non sé, come viene intesa da tutte le scuole buddiste, esclusa la Madhyamika Prasangika**. Secondo questa scuola anche questo tipo di “non io” è un non io grossolano.

Per la **Madhyamicka Prasangika**, quell'io che viene erroneamente considerato IO dell'individuo è quello che appare quando, ad esempio, ci viene fatto del male ed abbiamo questa visione molto nitida di questo IO, come qualcosa che sia dentro di noi, che sia quasi avvolto dal nostro corpo, dalla nostra mente. Se uno poi ricerca se questo Io esiste veramente, siccome per cercarlo deve cercarlo nei 5 aggregati psico-fisici che formano la sua persona, allora si accorgerà che questo Io non è né il suo corpo, né le sue sensazioni, né i suoi riconoscimenti, né le sue cognizioni, per cui alla fine arriva alla conclusione che il suo IO non è nessuno dei suoi aggregati.

Quindi, quello che si vuole dire con “non IO”, non è negare l'esistenza dell'Io, ma si vuole dire semplicemente che **l'Io non esiste indipendentemente. Quindi non ci sono non sé grossolani o sottili dell'individuo e dei fenomeni**. Quando questi sono realizzati, allora si arresta l'ignoranza. Sono cose che prima devono essere sapute, quindi studiate, una volta comprese devono essere meditate a lungo. Questo in breve è ciò che viene insegnato nel buddismo. Adesso Ghesce La vuole fare una domanda, per favore rispondetegli.

Ghesce-Là: Il dharma è o non è un metodo per raggiungere la felicità ed eliminare la sofferenza?

Studenti: Sì

G: Allora qualcuno sa dire come mai?

S: Perché elimina la sofferenza

G: Appunto, come mai può eliminare la sofferenza e dare la felicità?

S: perché la sofferenza si elimina attraverso la chiarezza, la conoscenza e l'amore verso gli altri, di conseguenza porta alla chiarezza completa, all'illuminazione.

G: Bene, come può la pratica del Dharma impedire rinascite infelici nel futuro?

S.: Abolendo il Karma, perché praticando il Dharma non si creano azioni negative.

G: Allora sì, è proprio così: attraverso la pratica del Dharma uno abbandona le azioni negative, che sono la causa delle rinascite infelici, per cui non ci sarà modo di avere questo tipo di rinascite. E in che modo si può, attraverso la pratica arrivare alla liberazione dal Samsara? La Liberazione dalla sofferenza?

S.: perché porta alla chiarezza e considerando le vite passate porta a togliersi da questo ciclo continuo di rinascite nel Samsara.

G: E la causa della sofferenza qual è?

S.: i difetti mentali, il loro insieme.

G: Bene e come mai questi difetti mentali possono essere eliminati?

S.: Perché non sono permanenti.

G: Sì questa è una ragione, appunto, in quanto sono impermanenti è possibile che ci sia una fine. Però, per poter spiegare meglio, si può considerare il fatto che questi difetti mentali sono dei tipi di menti errate, ciò significa menti che non si accordano con quella che è la vera realtà delle cose, sono modi di pensare sbagliati.

S.: Misurare il tempo è sbagliato? Le ore, i minuti, porre dei limiti...

G: non è un difetto, non è sbagliato perché contare i minuti, le ore, non è una mente errata, cioè affermare vera una cosa non vera. I difetti mentali principali sono gli aspetti mentali negativi che sorgono nella mente (odio, attaccamento, l'ignoranza). La causa principale di tutti i difetti mentali è quella coscienza errata dell'Io, questo pensare continuamente a un Io, come se questo Io fosse una cosa esistente indipendentemente, permanentemente. Ciò

provoca che cerchiamo, che abbiamo attaccamento verso quelle persone e cose che sembra facciano bene a questo supposto Io e così pure ad avere odio, avversione verso quelle persone o cose che sembra facciano male a questo supposto Io. Ecco che la mente comincerà a non essere più pacifica e ad avere distinzione tra amici e nemici, ad avere odio verso alcuni e attaccamento verso altri: da questo derivano tantissimi problemi. Ancora una domanda: una volta raggiunta l'assenza della sofferenza, eliminando tutti i difetti mentali, e raggiungendo la propria felicità, il Nirvana possiamo fermarci?

S.: No, si deve passare allo stadio successivo, quello di aiutare gli altri. Non ci possiamo considerare realizzati da soli, cioè proprio perché non esiste un io individuale.

G: Sì, è così. Per poter generare Compassione ed Amore verso gli esseri, cosa bisogna fare prima?

S.: Considerare come gli esseri sono stati nostra madre, e per prima cosa l'equanimità.

G: Si prima l'equanimità verso tutti, poi riconoscere come la propria madre, ricordarsi della loro gentilezza, quindi amore e compassione, e dopo? Generare il desiderio di essere proprio noi stessi ad aiutare gli esseri a raggiungere la felicità, e proprio noi stessi a liberarli dalla sofferenza e poi' dopo aver deciso di essere noi stessi a fare questo cosa c'è?

S.: Ci si accorge che non siamo in grado di farlo.

G: Bisogna decidere che per essere in grado di aiutare gli esseri bisogna per forza raggiungere lo stato di un Buddha, perché è lo stato in cui si può far del bene a tutti gli esseri, è la situazione migliore: per poter far questo si praticano le 6 Paramita (generosità, concentrazione, pazienza, sforzo entusiastico, moralità, saggezza).va bene, sembra che abbiate capito e di questo vi ringrazio. Comunque voi siete tutti quanti molto giovani, per cui avete molto tempo, siete intelligenti, avete molte possibilità. Quando siete qui, cercate a volte di trovarvi insieme, di discutere, di dibattere, ed in futuro, quando ci saranno altre occasioni, in altri posti in Italia o all'estero, dove ci sono Lama Tibetani, potete andare e seguire altri insegnamenti per conoscere e sapere qualcosa di più.

Il Dharma è un ottimo metodo per risolvere i propri problemi e per poter aiutare gli altri a risolvere i loro. E' anche il metodo migliore per poter far sorgere e generare un buon cuore, per poter essere buoni con tutti, generando amore e compassione.

Per oggi basta, e questa sera ci sarà una nuova sessione e Ghesce La vuole parlarvi della concentrazione.

S.: Prima ha accennato al Tantrismo, può dire qualcosa di più?

G: E' un metodo rapido per raggiungere l'illuminazione, una specie di scorciatoia. Prima bisogna ricevere l'Iniziazione e poi praticare bene gli insegnamenti: così raggiungi l'Illuminazione in fretta.

S.: Prima ha parlato di che cosa è il non io che noi intendiamo, non sé... non ho capito

G: L'io non è una cosa che esiste di per se stessa, è più un'idea che ha come causa una tua proiezione mentale.

S.: ho capito, quindi non esiste...

G: quindi non esiste, ma esiste come idea,

S.: ma non come realtà?

G: ma non come realtà

S.: Quindi, come idea, potrebbe essere anche sbagliata, potrebbe essere superata?!

G: Esatto, esatto, infatti è un'idea errata.

## ULTIMO INCONTRO

Visto che tutti noi desideriamo essere felici e allo stesso modo desideriamo evitare la sofferenza, è necessario fare qualcosa: cercare, appunto, di raggiungere la Liberazione completa dal Samsara e meglio ancora raggiungere lo stato di Buddha, completamente illuminato: lo stato in cui non solo noi stessi raggiungiamo la completa felicità, ma possiamo essere di utilità a tutti gli altri. Questo sentiero è stato brevemente spiegato nei giorni scorsi: il riflettere sui punti spiegati, vedere come si susseguono e come ogni punto diventi causa del punto successivo e considerare quali sono le pratiche da farsi è quella che viene chiamata la **MEDITAZIONE ANALITICA**.

Il secondo tipo di meditazione è la **MEDIATAZIONE CONCENTRATIVA**, il cui obiettivo è poter piazzare la mente sull'oggetto di meditazione e lasciarlo senza distrazione.

Dal momento in cui la mente può essere piazzata, lasciata su un unico oggetto, l'attenzione può essere trasferita anche su altri oggetti e su ciascuno di questi, la mente può essere fissata senza alcuna altra fluttuazione.

La facoltà di poter mantenere la mente perfettamente assorta sul suo oggetto è definita **SAMADHI**: per poterla ottenere bisogna praticare le tecniche di pacificazione mentale e bisogna parlare dei 5 ostacoli alla concentrazione mentale e degli antidoti o forze oppositrici a queste.

Maitreya ha detto: -per poter sviluppare la perfetta concentrazione mentale, attraverso l'applicazione degli antidoti bisogna eliminare i 5 ostacoli, impedimenti, interferenze che sono:

1. **LA PIGRIZIA**
2. **LA DIMENTICANZA**: dimenticare le istruzioni che ci sono state date
3. **L'AGITAZIONE MENTALE**: di cui abbiamo parlato nei 20 aspetti secondari negativi della mente e **L'INTORPIDIMENTO**: la mente diventa poco chiara e l'oggetto non può essere mantenuto chiaramente di fronte all'attenzione
4. **NON USARE L'ANTIDOTO AD AGITAZIONE ED INTORPIDIMENTO** quando questi si presentano, non opporre tutte quelle tecniche necessarie per eliminarli quando ce ne sia il bisogno
5. **ECCESSIVA APPLICAZIONE DEGLI ANTIDOTI AD AGITAZIONE ED INTORPIDIMENTO**: strafare nell'applicazione degli antidoti. Ciò significa che non appena agitazione o intorpidimento sono eliminati, bisogna saper frenare l'uso di queste tecniche per potersi concentrare ancora sull'oggetto principale: è, invece, di danno alla concentrazione continuare ad applicare gli antidoti.

**LA PIGRIZIA**: il suo antidoto è la **FEDE nella tecnica della concentrazione** che si ottiene comprendendone i vantaggi. Comprendendo i vantaggi di una perfetta concentrazione, sorge il desiderio di poterla ottenere e questa è l'**aspirazione**. Possedendo questa aspirazione nascerà l'**entusiasmo per la pratica**. Una volta che si è allenata bene la mente, essa diventa malleabile e si raggiunge la qualità positiva che prende il nome di **flessibilità mentale**

Questi sono i 4 antidoti alla pigrizia, e possono essere applicati anche alla pratica del Dharma. Per la fede verso il Dharma, comprende i vantaggi della pratica e la sua fede naturalmente aumenta, quindi sorge il desiderio di mettere in pratica questo metodo (ed è l'aspirazione alla pratica) ed avendo questa aspirazione uno avrà anche l'entusiasmo alla pratica e dopo un po', con la forza dell'abitudine, la sua pratica diventerà sempre più spontanea, e questa spontaneità può essere definita flessibilità. Ma stavamo parlando della concentrazione e questa è stata una digressione.

**LA DIMENTICANZA**: l'antidoto è **la memoria**, cioè il ricordare l'oggetto della

meditazione e tenerlo sempre vivo nella mente. Ad esempio: nella visualizzazione del corpo di Buddha. Solitamente questa è la visualizzazione: nello spazio di fronte a noi all'altezza della nostra fronte si visualizza Buddha, se uno cerca di sviluppare la propria concentrazione usando questo oggetto, allora deve tenerlo sempre bene vivo di fronte a sé senza mai dimenticarsene. Mentre si medita in questo modo si cerca di essere sempre concentrati, ma a volte può capitare che la mente diventi poco chiara e si intorpidisca. Può succedere che, mentre si mantiene di fronte a sé questa visualizzazione, la mente cominci a pensare alle cose che si devono fare, agli amici ...e schizza via in altre direzioni: questa è l'**agitazione mentale**, ed è necessario accorgersene subito. Bisogna mantenere sempre una parte della nostra mente attenta di modo che, appena queste due interferenze sorgono, possano essere riconosciute e quindi eliminate. La parte della mente che deve stare sempre attenta, si chiama **Consapevolezza**, ed è una specie di spia che, non appena sorgono agitazione mentale ed intorpidimento, ci allerta. Quando si è disturbati si cerca di ravvivare l'attenzione e la si riporta su quello che è l'oggetto di meditazione, cioè, nel nostro caso, il corpo di Buddha.

Se l'ostacolo è

l' **AGITAZIONE MENTALE** la mente deve essere presa e riportata a quello che è il suo oggetto

**L'INTORPIDIMENTO**, bisogna ravvivare l'attenzione attraverso la **fede verso l'oggetto** che in questo caso è il corpo di Buddha:

Utilizzando questi antidoti si applica il metodo nel modo corretto.

Nel momento in cui la mente è stata riportata sul suo oggetto, **bisogna smettere di usare** queste tecniche di riagganciamento dell'attenzione. **Insistere ancora**, perché per qualche ragione ci si accorge di essere riusciti a controllare la mente, allora si **compie un errore**. Infatti non appena la mente ritorna sul suo oggetto, **bisogna rilassarsi** e lasciare che la meditazione continui senza fluttuazioni.

Eliminando i 5 ostacoli allo sviluppo della concentrazione mentale attraverso l'utilizzo degli 8 antidoti, dopo un po' di tempo e per la forza dell'abitudine, la mente riuscirà a restare sul suo oggetto senza alcuna distrazione per un certo periodo.

Questo è, in breve il modo attraverso cui uno può sviluppare la concentrazione.

Quando si inizia con questa pratica, la mente può rimanere concentrata sul suo oggetto solo per un periodo molto breve. Man mano la concentrazione migliora attraverso quelli che vengono decritti i **9 stadi di concentrazione, di piazzamento della mente**.

1. **Piazzamento della mente**: la mente può restare sul suo oggetto per un periodo molto breve; si deve continuare a coltivare la concentrazione, eliminando gli ostacoli attraverso l'utilizzo degli antidoti
2. **Piazzamento continuato** quando la mente riesce a restare concentrata sul suo oggetto per un periodo leggermente lungo. Si deve continuare a coltivare la concentrazione. Quando la mente, dopo un certo periodo in cui rimane concentrata, schizza via, bisogna riprenderla e riportarla sull'oggetto. Se sopraggiunge l'intorpidimento, bisogna fare in modo di eliminarlo. Bisogna continuare così per molto tempo.
3. Il **terzo livello** si raggiunge quando il tempo in cui la mente è concentrata sul suo oggetto è più lungo del tempo in cui è distratta
4. **Quarto livello**: il meditante, con uno sforzo intenso di memoria riesce a mantenere la mente sul suo oggetto per un tempo ancora più lungo
5. **Quinto livello o stadio**. Il meditante attraverso la completa comprensione che gli ostacoli dell'agitazione mentale e dell'intorpidimento sono di vero danno allo sviluppo della concentrazione, genera uno sforzo molto intenso tale che non permette più alla sua mente di distrarsi. Sviluppa pure la completa comprensione dei benefici

della pratica, verso cui ha grande entusiasmo.

6. **Sesto Livello:** il meditatore elimina ogni atteggiamento negativo nei confronti della pratica, ed anche attitudini di ostacolo quali dubbio ecc... avendo avuto esperienza diretta di una vera concentrazione che lo porta ad avere un interesse molto vivo per questa pratica. Quindi, non solo riesce a piazzare la mente sul suo oggetto con estremo piacere ed entusiasmo, ma ha pure eliminato ogni dubbio ed ogni attitudine negativa nei confronti della pratica stessa.
7. **Settimo livello:** il meditatore si accorge subito di agitazione mentale ed intorpidimento, li individua ed elimina non appena i due ostacoli sorgono. Ciò significa che a questo livello agitazione mentale ed intorpidimento sono minimi e vengono immediatamente riconosciuti ed eliminati.
8. **Ottavo livello:** non ci sono più agitazione mentale ed intorpidimento, ma il meditatore ha bisogno di uno sforzo per mantenere la mente sul suo oggetto. Non appena lo sforzo cessa, la mente si stacca dall'oggetto di concentrazione. In questo stadio, quindi, la mente, che non è più disturbata da agitazione mentale ed intorpidimento ha bisogno, però, di appoggiarsi allo sforzo.
9. **Nono livello:** la mente rimane sul suo oggetto a lungo, per un'ora o più ore o più tempo, senza sforzo. Ad esempio: quando si vuole imparare a memoria qualche cosa, concentrandosi bene si riuscirà a recitare quanto imparato molto in fretta e senza sforzo. Comunque, al nono livello **non si è ancora raggiunta la perfetta SAMADHI**, che il meditatore raggiunge quando può mantenere la mente concentrata sul suo oggetto per il tempo che desidera, sia esso breve o lungo diversi giorni. Quando raggiunge questo stadio non ha più bisogno di respirare in quanto riesce a trattenere per lungo tempo il respiro. Una volta che si è sviluppata questa Perfetta Samadhi su un oggetto, questa facoltà può venire trasferita su qualsiasi oggetto ad esempio su Sunyata o sulla compassione verso tutti gli esseri, mantenendo la perfetta concentrazione per ore o per giorni. Quando raggiunge questa perfetta facoltà, il meditatore ha raggiunto **Samadhi e il completamento del training nell'alta Concentrazione**, facoltà che può essere trasferita su Sunyata e meditare a lungo su Sunyata. Dopo un certo tempo di perfetta concentrazione, il meditatore riuscirà ad avere la realizzazione diretta ed intuitiva di Sunyata e a vedere il Sunyata di un particolare oggetto nello stesso modo in cui noi oggi possiamo vedere un vaso di fiori: realizza così direttamente Sunyata ed elimina anche quelle concezioni errate che vedevano i fenomeni come indipendenti ed esistenti a sé stante.

*Manca la trascrizione di alcune righe*

La completa realizzazione di Sunyata, senza il coltivare la Bodhicitta, porta al raggiungimento dello stato di Arhat, al raggiungimento del Nirvana.

La completa realizzazione di Sunyata, sulla base di Bodhicitta, permette non solo di eliminare le concezioni errate di cui si è parlato, ma anche di eliminare le oscurazioni sottili che sono di ostacolo al raggiungimento dell'onniscienza e si può raggiungere lo stato di un Budda.

Solo se la meditazione di Sunyata è accompagnata da Bodhicitta si possono eliminare gli oscuramenti mentali sottili.

Se si medita su Sunyata per il bene di tutti gli esseri, questa meditazione diventa la causa del raggiungimento della Buddhità.

Se si medita su Sunyata per la propria liberazione, questa meditazione diventa la causa della liberazione personale, del Nirvana.

E' possibile in effetti raggiungere lo stato di Buddha, sviluppando prima Samadhi, poi Bodhicitta e sulla base di questi due ottenimenti meditare su Sunyata.

Qualcuno ha chiesto metodi di meditazione: sono questi descritti. La meditazione di

concentrazione è questa descritta, e la Samadhi è necessaria sia che si voglia raggiungere il Nirvana, sia che voglia raggiungere lo stato di Buddha.

Abbiamo parlato delle 6 paramita: generosità, pazienza, moralità, sforzo entusiastico concentrazione, e per “paramita della concentrazione” si intende proprio la Samadhi, e l'ultima, la Saggezza, quella saggezza che realizza Sunyata. E' possibile eliminare i difetti mentali sia grossolani che sottili che inquinano la mente, applicando con sforzo queste pratiche.

Buddha era un essere comune come noi, ma è riuscito ad eliminare i difetti mentali, anche i più sottili, ed ora è un Buddha, e lo è diventato proprio applicando il metodo che deriva proprio dalla sua esperienza e che poi ha insegnato.

Buddha afferma: “prima di raggiungere l'illuminazione è questo il modo in cui io ho praticato. Se volete raggiungere l'illuminazione dovete fare esattamente come me, se non lo volete, allora è un altro discorso.”

Buddha viene chiamato “Colui che ha mostrato il sentiero, che ha mostrato il Rifugio”, in quanto ha mostrato il metodo perfetto per poter raggiungere l'eliminazione dei difetti mentali e l'ottenimento delle qualità superiori.

Il metodo deve, per prima cosa, essere conosciuto e poi può essere messo in pratica e attraverso questo metodo si possono effettivamente eliminare tutti i problemi: per questa ragione il Dharma viene chiamato il “vero Rifugio”.

Quando si prende esempio da altre persone che praticano questo metodo, esse vengono considerate “gli amici che ci fanno realizzare il sentiero e il Rifugio” e questa comunità religiosa prende il nome di Sangha. Avendo amici con cui si può praticare il Dharma, l'aspirazione sarà sempre viva, da soli l'ispirazione morrà. Considerando i benefici che la pratica di Dharma ha portato alla mente dei nostri amici nell'arco del tempo l'ispirazione aumenterà.

Se adesso tra di voi c'è qualcuno che vuole prendere Rifugio è una cosa molto buona. Cosa significa “prendere Rifugio”? Significa avere fede che in effetti Buddha, Dharma, il sentiero che ha insegnato, e Sangha, gli amici spirituali, sono il vero Rifugio. Se invece qualcuno non si sente pronto, anche questo va bene, ma almeno dovrebbe cercare di riflettere su quanto detto in questi giorni per verificare se c'è qualcosa che gli può essere utile.

La pratica del Dharma deve essere intrapresa dopo che uno ha constatato se vi sono e quali sono i vantaggi.

Non esiste assolutamente qualcosa come lo forzare una persona a praticare.

E' stato spiegato brevemente questo metodo, l'insegnamento di Buddha: se c'è qualcosa che vi può essere utile, allora per favore, mettetelo in pratica.

Allora avete capito qual è il modo per meditare e generare la concentrazione?

Ovviamente quanto detto è un argomento molto vasto, che deve essere pensato a lungo, ma almeno è utile che sappiate che esiste un metodo simile.

E' importante cercare di analizzare con una mente aperta, con una attitudine onesta, e se c'è qualcosa che non si è capito bene si possono fare domande e i dubbi possono essere chiariti.

D.- I dubbi sono di ordine mentale, ciò presuppone che si sia già raggiunto il dominio del corpo?

R.- Beh si, se una persona intraprende questo genere di pratica è bene sia in ottima salute, per non avere problemi

D.- Forse questo è sufficiente, ma il corpo può essere anche teso, stanco, e ciò può non essere determinato dalla salute.

R.-Si, anche questi sono ostacoli: tensione e stanchezza fisica e per problemi fisici si va dal medico

D.- E la fame si può controllare?



R.-Se uno ha fame e riesce a controllarla può continuare, se invece non riesce allora può alzarsi, andare al frigorifero e mangiare qualcosa.

D.-Ma questo può essere fatto da un occidentale medio, riuscire nella pratica non ha come presupposto un'altra vita?

R.-Quello che è stato spiegato è proprio il metodo per poter sviluppare la concentrazione, e non è una cosa facile, non è una pratica semplice che tutti possono fare. Sono necessarie anche condizioni esterne favorevoli, e non è un tipo di pratica che si può fare abitualmente ogni giorno. E' anche vero che ogni giorno si possono fare sessioni di meditazione, anche se non complete (con ostacoli, antidoti...) e cercare, almeno, di mantenere l'attenzione sull'oggetto di meditazione.

D.-Quali sono le ore della giornata più adatte?

R.-Alla mattina è meglio, ma anche alla sera va bene.

D.-Volevo sapere se lo stato del Nirvana è uno stato di beatitudine, se è definibile e se Lui lo ha raggiunto o meno.

R.-E' uno stato di estasi e dice che Lui non ha raggiunto la Liberazione, non ha raggiunto niente.

D.- ...e lavora da una vita!

R.-In effetti il raggiungimento dello stato del Nirvana, dell'Illuminazione è molto difficile da ottenere, specie in questa epoca, in cui le facoltà intellettuali e spirituali sono molto degenerate. Ai tempi di Buddha poteva succedere che alcuni, solo ascoltando poche parole di Buddha, raggiungessero il Nirvana...

Comunque è molto importante comprendere bene che le vite future esistono. Ci si rende conto, allora, che essendo la vita molto breve, è necessario pianificarci per poter praticare non solo questa vita, ma anche nelle vite future, Si cercherà di fare il possibile per avere ancora in futuro la possibilità di praticare il Dharma e dopo un certo numero di vite potrà così raggiungere uno di questi stati, Nirvana o Illuminazione. Il metodo, diciamo, standard, che andrebbe bene per tutti noi sarebbe cercare di non dover più rinascere in uno stato di esistenza infelice. Praticare da un lato in questo modo e dall'altra cercare di generare il più possibile Bodhicitta. Generare Bodhicitta è una cosa estremamente importante, e si può dire che è entrato nel treno che porta all'illuminazione. Quando si entra in treno ci si siede e il treno conduce all'illuminazione.

Ci sono due tipi di generazione di Bodhicitta: "come la terra", cioè con sforzo, e come "l'oro", cioè istintiva, che non potrà più degenerare e condurrà dritta verso l'illuminazione.

Accanto a Bodhicitta, si deve cercare di generare Rinuncia, disgusto per questa esistenza ciclica. Come fare? Contemplando le varie sofferenze di questa esistenza ciclica in tutte le sfere, umana, animale..., contemplando che tutti gli esseri devono soffrire. Capito ciò si genera il distacco, il disgusto, cioè la rinuncia, che è una realizzazione molto importante.

Allo stesso modo è molto importante generare la saggezza, la comprensione di Sunyata, del vero modo di esistenza di tutti i fenomeni

Rinuncia, Bodhicitta, la comprensione di Sunyata sono le tre realizzazioni importanti e prendono il nome di "punti, aspetti, principali del sentiero".

Quindi: sviluppare la Rinuncia, generare Bodhicitta, indagare sul significato di Sunyata e quindi meditare e soprattutto cercare di mai far del male agli altri. Se uno fa del male agli altri non crea le cause per dover in futuro prendere rinascite infelici.

D.- Ho letto che Buddha ha affermato che è molto difficile conseguire uno stato umano. Se è vera questa affermazione e se è vero anche (come diceva il lama), che effettivamente nel nostro tempo la pratica di questo tipo di meditazione è molto difficile date le condizioni in cui si trova l'umanità, non pensa che ci possano essere delle tecniche diverse? Perché

riproporre la stessa tecnica che era attuale e fattibile quando l'umanità aveva prerogative intellettuali e spirituali, distacco dal materialismo e dalla corporeità ben diverse rispetto a quelle di oggi? Dobbiamo, come ha detto il Lama, sfruttare al massimo la nostra possibilità presente ma considerando la super-esistenza in altri stati e visto effettivamente è molto difficile nelle nostre condizioni proseguire questa meditazione, perché riproporre una tecnica che era più adatta ad un uomo diverso

R.- Il metodo per raggiungere lo stato di Nirvana o dell'illuminazione deve necessariamente essere sempre lo stesso. Ci sono diversi tipi di individui: alcuni di questi, diciamo più maturi, riescono a realizzare questo metodo con più facilità. Ai tempi di Buddha la gente era molto più matura di quello che siamo noi oggi, per cui noi adesso troviamo più difficoltà per praticare questo metodo.

Gli esseri che hanno avuto la fortuna di poter incontrare Buddha Sakyamuni, erano appunto esseri che erano maturi, che avevano la facoltà di poter comprendere, di poter realizzare questi stadi molto in fretta. Per noi non è così. Cosa dobbiamo fare? Cercare di vedere la nostra pratica non solo limitata a questa vita, ma anche per il futuro. Soprattutto, se una pratica bene, può avere la fortuna di rinascere come discepolo del prossimo Buddha Maitreya. Nel nostro eone, in questo periodo di tempo fortunato in cui noi viviamo sono apparsi quattro Buddha e Buddha Sakyamuni era appunto il quarto. Molti dei Suoi discepoli erano esseri che avevano maturato la propria mente ai tempi del terzo Buddha, Buddha Kashyapa, per cui sono potuti rinascere nel tempo in cui Buddha Sakyamuni è apparso: essendo già maturi hanno potuto raggiungere chi il Nirvana, chi l'illuminazione senza fare troppi sforzi.

Non significa che non si possa raggiungere l'illuminazione in una vita, tutto dipende dalla sforzo e dall'impegno impiegato nella pratica. Ad esempio, Milarepa è riuscito a raggiungere l'illuminazione in una sola vita e noi possiamo fare come Lui. Anche Lama Tzong Khapa: è riuscito a raggiungere l'illuminazione nello stato intermedio. Comunque qualsiasi sia lo sforzo che uno fa nel praticare, non sarà mai sprecato. Se non ci si sforza allora sarà molto difficile essere molto felice.

D.- Conosce la riflessione cristiana e cosa ne pensa?

R.- Dice che non sa molto di religione Cristiana. Non ti sa dire troppo. Quello che ha spiegato l'ha spiegato in base a quello che sa e che lui conosce solo ciò che ha imparato. Lui dice che noi buddhisti siamo dei fanatici sostenitori del Cristianesimo, vorremmo che tutti fossero dei buoni Cristiani. Nello stesso modo ci sono Cristiani che sono sostenitori del buddhismo. Ad esempio: una cosa fondamentale per la pratica è la comprensione della legge di causa ed effetto. Anche nella religione Cristiana si parla di risultato positivo che deriva da una azione positiva e di un risultato negativo da azione negativa. E' esattamente la stessa cosa. Anche la meditazione su Amore e compassione è un punto in comune: se uno riesce a raggiungere questo amore e questa compassione attraverso la tecnica insegnata nel Buddhismo, molto probabilmente raggiunge la stessa compassione e lo stesso amore di cui si parla nel Cristianesimo. Per questo motivo, ad un certo punto è una questione di gusti, o meglio di attitudini. Ad esempio due persone sono affette dalla stessa malattia, ma devono prendere medicine diverse, perché la medicina che è di aiuto a una non va bene all'altra. Si mantiene la religione cristiana come base, e trae dal buddhismo ispirazione per poter praticare meglio, o il contrario. Soprattutto il riferimento fondamentale del Buddhismo è far del bene, e mai danneggiare l'altro, che è pure l'insegnamento fondamentale del Cristianesimo. Altri aspetti quali l'esposizione dei fattori mentali, lo sviluppo della concentrazione, samadhi, Sunyata, ed altri, sembrano essere insegnamenti specifici del buddhismo che sarebbe bene usare, vista la loro utilità.

D.-Conosce i tipi di Ashram sorti in India e cosa ne pensa?

R.-Quando era in India faceva tutt'altra cosa, per cui non si è occupato di andare a visitare questi posti, non ne è al corrente, gli dispiace e non ti sa dare alcuna informazione.

D.-Quando è nata la religione Buddista?

R.-2500 anni fa.

D.- il Cristianesimo può essere figlio del buddismo ed aver preso qualche spunto dal Buddismo?

R.- E' difficile da dire, sono solo supposizioni. Però, è cosa certa, che, quando l'insegnamento cristiano afferma la necessità di esser buoni con tutti, di aiutarli, di non far del male agli altri, allora afferma una cosa ottima e condivisibile.

D.-Adesso Buddha dove può essere, dove può essersi reincarnato?

R.-Il Buddha è apparso circa 2500 anni fa, ed era una manifestazione terrena di Buddha, manifestazione suprema ed i discepoli che avevano la fortuna ed erano maturi abbastanza per poter ricevere gli insegnamenti direttamente

*manca una piccola parte*

I Buddha, fino a quando tutti gli esseri non avranno loro stessi raggiunto l'illuminazione, continueranno a far del bene a tutti. Dopo il paranirvana di Buddha Sakyamuni, il Buddha si è manifestato molte volte in India: si dice che Asanga, Atisha, Nagarjuna, Padmasambava ed altri Panditi Indiani che hanno fatto del bene al buddismo, siano manifestazioni di Buddha.

D.- I Buddha sono tanti o un essere che diventa illuminato entra in comunione diventando un Buddha unico? rimane diverso come persona?

R.-i Buddha sono tanti e uno che diventa Illuminato, diventa un nuovo Buddha.

D.- Ci sono donne che hanno raggiunto lo stato di Buddha?

R.-Si ce ne sono tante. Ad esempio Tara. Era una donna che aveva generato bodhicitta e aveva fatto voto di essere sempre donna durante tutte le sue vite di pratica per poter beneficiare tutti gli esseri nella sua forma femminile. Quando ha generato bodhicitta era donna, quando ha praticato la condotta dei Bodhisattva era donna, quando ha raggiunto l'illuminazione era donna, ed ora è una donna Buddha.

D.- Forse il Lama non conosce i guru indiani attuali, ma ciò che ha esposto, ed in particolare la meditazione, sono propri dello yoga che, come pratica, era anteriore al Buddha. Il Buddha stesso prima di seguire una via particolare, seguì maestri di Yoga. Il Lama pratica una dottrina molto prossima a quella dello yoga che, per l'elevazione personale che implica, pervade l'India adesso come ai tempi di Buddha e come prima di Buddha.

R.- Certo. Il Buddhismo, però, non è una derivazione dell'induismo. Il Buddha ha mostrato messo in pratica il suo metodo e ha raggiunto l'illuminazione attraverso ciò che faceva parte proprio della sua personale esperienza, non aveva imparato da nessuno: erano moltissime vite che stava lavorando a quel metodo. La rinuncia di Buddha è stata il passo principale, non appreso da insegnamenti di altri. E' stata una rinuncia istintiva in quanto la sua mente era stata abituata già da molto tempo.

Nell'induismo si parla di Samadhi, di morale, ma ciò non significa che il buddismo sia sorto dall'induismo. Ci sono molte cose nell'induismo simili al buddismo. E' vero anche che il paese era lo stesso. Bisogna tenere presente che il metodo che il Buddha mise in pratica era ciò che Egli stesso aveva elaborato durante molte vite e che ebbe il suo culmine solo nell'ultima vita. E il Buddha insegnò ciò che aveva messo in pratica durante tutte le sue esistenze.

D.- Vorrei chiedere qualcosa sui difetti mentali. Quando provo un sentimento di odio, attaccamento, rancore, rabbia, nonostante io abbia riconosciuto che è negativo e mi causa infelicità, mi sembra che sia molto più forte di me e che l'unica azione che posso fare è reprimere. Ma è giusta la repressione?

R.- I difetti mentali sono molto forti per la forza dell'abitudine, per cui è molto difficile controllarli, e lo si può fare attraverso il ragionamento. Ciascuno può avere metodi propri che può modificare per ottenere un effetto più incisivo. Facciamo solo un esempio, la rabbia. Supponi che qualcuno ti offenda o ti danneggi pesantemente. Tu, per non arrabbiarti, puoi pensare che chi ti sta facendo del male non è quella persona, ma la sua attitudine negativa di cui è completamente in preda, come dire "poveraccio, lui non ha assolutamente colpe, la causa è quel suo pesante difetto mentale".

D.- E per quanto riguarda l'attaccamento? Il credere che una cosa mi possa far felice e desiderarla?

R.- Ci sono molti metodi. Ad esempio ricordare l'impermanenza sia propria che di quell'oggetto. Se uno ha attaccamento per il proprio corpo, può pensare che il corpo è impermanente e finirà presto o anche molto presto, oppure può cercare di vedere il corpo in un modo diverso, non nel suo spetto piacevole, ma per ciò che in realtà è: un insieme di carne, ossa, sangue, che, di per sé possono dare un senso di ribrezzo...Quindi perché essere attaccati a questo pezzo di carne, a queste ossa...?

D.- Voi non portate i capelli lunghi, c'è qualche significato relativo all'attaccamento?

R.- E' più che altro un'usanza istituita da Buddha per distinguere i monaci. Le persone, sapevano di trovarsi di fronte a qualcuno che aveva eliminato completamente l'azione di uccidere per cui non avevano nulla da temere.

D.- L'abito rosso ha un significato?

R.- I vestiti rossi sono stati introdotti nel Tibet e insieme al giallo erano i colori ammessi dal Buddha. In Tibet la tintura rossa era facilmente reperibile, costava poco ed essendo un colore scuro sembra più adatto a territori freddi. I monaci tibetano hanno due stole gialle da usarsi solo in determinate occasioni

D.- Il sorriso del Lama è tipico del suo modo di essere, è naturale?

R.- Non è espressione di uno stato emotivo, bensì di uno stato di pace mentale. Quando ti arrabbi crei agitazione mentale, la mente non è calma, e vi sono problemi e tensioni. Se invece non ti arrabbi, la mente è calma e pacifica, liscia come un mare calmo, come l'olio e questo dà una certa felicità. Quando si cerca di eliminare la rabbia, allora automaticamente si possono raggiungere stati di pace. Se non ti arrabbi è probabile che la persona stessa venga a chiederti scusa. Se a una cattiveria rispondi allo stesso modo facilmente otterrai una nuova reazione e il problema può diventare molto grande.

D.- Siccome si parla sempre di un unico Buddha, si può pensare che vi sia un unico essere illuminato.

R.- Spesso intendiamo Buddha Sakyamuni, il Buddha storico, apparso 2500 anni fa, fondatore della propagazione del Dharma in questo periodo. Ma i Buddha sono veramente tanti: Manjusri era un Buddha, Cenresi è un Buddha, Vajrapani pure. I Buddha sono infiniti. Vi sono otto Buddha della medicina, 35 della Confessione...molti Buddha si manifestano tra gli animali ed assumendo quella forma proprio per aiutarli in molti modi: conducendoli verso l'acqua o il cibo se ce n'è il bisogno, o in zone protette, dove non possono venire cacciati ed uccisi.

D.- I difetti mentali che sono dentro di noi, che vengono a crearsi nella nostra interiorità sono solo una nostra creazione o hanno anche una radice fuori di noi?

R.- I difetti mentali sono dentro di noi e, diciamo, fatti da noi. Essi sono così forti perchè sono stati coltivati per un tempo molto lungo, durante molte esistenze. Per il fatto di non aver mai cercato di eliminarli, e di averli lasciati imperversare liberamente nella nostra mente sono diventati sempre più forti. Possono esistere sia a livello cosciente che a livello incosciente, come un seme.

Può capitare di essere a livello cosciente di essere molto calmi e tranquilli, pur avendo il seme della rabbia. Quando un fattore esterno (ad es. se qualcuno offende o parla a sproposito) causa secondaria, si combina con quel seme, causa principale, ci si arrabbia.

D.- Arrabbiarsi per le ingiustizie, allora?

R.-La rabbia che nasce da una causa del genere è pura e semplice rabbia, e porta con sé tutti gli svantaggi della rabbia. Si può pensare che avendo in passato io stesso commesso un'ingiustizia verso una persona, ora la devo subire dalla stessa persona. Camminando calpestiamo inavvertitamente ed involontariamente molti insetti: essi muoiono sotto i nostri piedi perché avevano compiuto delle azioni tali per cui devono morire proprio sotto i nostri piedi.

D. Ma le ingiustizie a livello sociale o le guerre?

R. Di fronte alle ingiustizie bisogna valutare e le decisioni devono essere prese individualmente valutando attentamente i pro e i contro. E' difficile stabilire a priori se si deve fare così o colà. Se un'ingiustizia colpisce solo noi e solo noi riceviamo danno, allora è meglio ricevere tutto il danno e starsene zitti. Se il danno colpisce altri o molti altri, allora è bene fare qualcosa per evitare il danno.

Ricapitoliamo brevemente quanto detto in questi giorni:

Per prima cosa abbiamo riflettuto che è importante avere un comportamento perfetto: voi, quindi, cercate di tenere a mente questo il più possibile e di cambiare il vostro modo di comportarvi con gli altri.

Così pure, riflettendo che ogni problema è causato dai difetti mentali, cercate di essere sempre attenti a quello che succede nella vostra mente, e non appena un difetto mentale sorge cercate di riconoscerlo e di eliminarlo.

Cercate di essere sempre buoni con tutti: se qualcuno vi fa del male potrete avere l'occasione per esercitare la vostra pazienza, per cui cercate di non vendicarvi.

Lo scopo del Dharma è quello di rendere la mente pacifica e tutti i metodi che portano alla pace mentale vanno benissimo.

Per ora basta così. Avete avuto l'idea di quello che è l'insegnamento di Buddha. Bisogna dire che in tre giorni non si può comprendere tutto, ed è bene che siate interessati. Se vedete che questo insegnamento vi può essere utile, cercate di approfondire l'argomento ricevendo altri insegnamenti, leggendo libri, discutendo tra voi.

Il Dharma è proprio un metodo per condurre una vita esemplare, per poter essere buone donne e buoni uomini.

La causa dei problemi degli esseri umani sono le afflizioni mentali: una volta che si riesce ad eliminare la causa automaticamente un essere umano si trova nella pace. Ricordatevi di questo e basta così.

Valentino Giacomini: “Ringrazio a nome di tutti. Siamo tutti felici che sia venuto, e speriamo di far maturare questo piccolo frutto...Speriamo in una Sua prossima volta.”

Ghesce La: Va bene, molte grazie anche a voi. Dalle domande sembra che abbiate capito

molto bene ciò che ha spiegato e ciò lo ha reso molto felice. Ora Ghesce La resterà in Italia per un altro anno e mezzo e pensa che ci sarà l'occasione per incontrarci ancora. Ora vive a Pomaia, vicino a Pisa e voi potete scendere a trovarlo quando avete del tempo libero. Anche lezioni serali come in questa occasione sono una buona cosa e in futuro forse potrà venire ancora a Treviso, magari fermandosi più tempo.

Allora arrivederci a tutti