

ScenPhen GiamTse Ling

La lampada del sentiero per l'illuminazione

monaco Olivier

5 marzo 2016

Trascrizione immediata **non revisionata**

Per iniziare prendiamo una posizione corretta e cerchiamo di impostare una buona motivazione. Prima osserviamo il nostro corpo dalla testa ai piedi e se incontriamo tensioni le dissolviamo in luce.

Poi prendiamo tre respiri e immaginiamo che tutte le negatività se ne vanno come fumo nero.

Poi imposteremo insieme la motivazione, reciteremo il sutra del cuore seguito dalla triplice presa di rifugio.

Pensiamo che siamo molto fortunati perché abbiamo una preziosa rinascita umana e siamo ancora in vita così che possiamo creare cause di felicità ed eliminare tutte le cause delle esperienze spiacevoli che abbiamo identificato.

Dobbiamo comprendere che il mero ottenere situazioni favorevoli in futuro è uno scopo limitato e dobbiamo avere una motivazione più alta comprendendo che la nostra mente non è mescolata con i difetti mentali come avversione, ignoranza e così via e possiamo ottenere uno stato in cui la mente ne è completamente libera. Questo è lo stato della liberazione personale.

Anche questo stato però, pur essendo elevato, è molto limitato. Anche tutti gli altri esseri, a partire dai nostri cari, soffrono e non hanno una vita dotata di benessere. Per cui possiamo allargare la nostra motivazione in modo che la nostra mente divenga fonte di felicità e pace non solo per noi ma anche per tutti gli altri. Questo obiettivo è lo stato di buddha.

Pensiamo “possa io diventare buddha per il bene di tutti gli altri”.

Leggiamo il sutra del cuore della perfezione della saggezza.

Riassumiamo quello che abbiamo visto la volta scorsa.

Questo testo di Atiscia presenta in modo particolare tutti gli insegnamenti del buddha, in tre livelli di pratica: iniziale, intermedia e superiore.

Lo scopo iniziale è la felicità in una vita successiva. Tutta la pratica dell'essere che ha questo scopo è creare le cause per ottenere quel risultato ed eliminare tutte le cause che danno effetti non desiderabili.

L'essere di motivazione intermedia ha una comprensione più acuta della natura dell'esistenza e vede come tutti le azioni non virtuose e virtuose sono pervase dal fraintendimento della natura della realtà che è la causa di tutte le sofferenze del samsara. Per questo si impegna nel realizzare le quattro nobili verità tramite i tre addestramenti superiori.

L'essere di scopo superiore percepisce anche questo scopo come qualcosa di limitato. Vede come se tutti gli esseri fossero in una prigione e quindi trova inutile cercare una liberazione personale ma vuole invece che tutti gli esseri siano liberati e vede come lo stato di buddha ha tutto le qualità per realizzare quello scopo.

Questo testo presenta in modo limitato i primi due scopi e in modo vasto il grande veicolo.

Questo perché il testo risponde a sette domande specifiche fatte dal suo discepolo Cianciub O.

Non si possono realizzare le qualità del terzo scopo se la mente non si è addestrata nelle qualità degli scopi precedenti.

Abbiamo parlato di vite future, di liberazione e stato di buddha. Questi ci possono sembrare dei risultati lontani. Ma il praticare questi scopi si realizzano anche le soddisfazioni di questa vita. Più cerchiamo la soddisfazione di questa vita e più ne siamo lontani mentre se la nostra mente se ne distacca trova questo risultati come prodotti secondari.

D: Come fa il mio io ignorante e convenzionale a capire come auto distruggersi?

R: Non c'è nulla che va distrutto. Perché non c'è nulla che esiste. Va solo compresa la natura della realtà. Possiamo dividere la mente in mente principale (sei coscienze sensoriali) e fattori mentali. Le coscienze sensoriali sono solo in grado di apprendere altro che l'entità generale dell'oggetto osservato. Sono i fattori mentali che sono coinvolti nella ricerca della comprensione del fenomeno: analisi, discriminazione, intenzione, ecc. Tra questi vi è il fattore saggezza. È questo fattore mentale che si sviluppa con la pratica e ottiene una comprensione sempre più precisa.

Dobbiamo semplicemente sviluppare la nostra capacità analitica.

Questa attività mentale è fatta comunque tramite un livello di mente grossolana non serve andare a un livello di coscienza più sottile.

La mente è un chiaro conoscitore. È chiaro perché riflette il fenomeno osservato, come uno specchio. È conoscitore perché ne ottiene l'accertamento del fenomeno osservato.

L'accertamento finale di un fenomeno è la sua realizzazione.

È un chiaro conoscitore perché ha la capacità di avere accertamento rispetto all'aspetto in cui si è generata.

La cognizione è la proiezione dell'oggetto sulla mente che ne prende l'aspetto. Non è sufficiente per la mente avere l'aspetto del fenomeno osservato per ottenerne l'accertamento. La velocità con cui la mente ottiene accertamento dipende dai livelli di oscurazione posseduti.

Per ottenere le realizzazioni come la grande compassione, bodhicitta, hanno bisogno di un livello di mente più sottile di quella attuale. Ma in questo contesto sottile si riferisce solamente all'avere una mente più libera dalle afflizioni.

Si tratta quindi di pacificare in questa mente il presentarsi delle afflizioni mentali e poi sviluppare un livello di concentrazione che si può indicare come una mente più sottile.

D: abbiamo una distorsione della realtà. Ci relazioniamo in modo non congruo a livello spontaneo, innato e non analitico.

R: sappiamo tutti che tutto ciò che è prodotto è impermanente. Ma lo sappiamo in modo concettuale. Il modo in cui ci relazioniamo però in modo spontaneo, non analitico, ai fenomeni è come se fossero permanenti.

Le comprensioni che abbiamo non sono in grado di influenzare il nostro modo di pensare e agire. Per cui ci afferriamo in modo spontaneo e non analitico a un modo di esistere che non è corretto. Per esempio pensiamo che la persona che è andato a letto ieri sera è la stessa che si è svegliata stamattina.

Ci sono livelli di ignoranza innati, che ci portiamo dietro dalle vite precedenti, e altri che acquisiamo in questa vita. Per esempio quando diciamo mi piacerebbe avere una mente come la sua, sono parole veicolate da una concezione di un sé autosufficiente e sostanzialmente esistente, che sono concetti derivanti dalla cultura. Anche la credenza in un'anima è un concetto intellettualmente acquisito. Nessuno si afferra a questo concetto in modo innato.

Questi li vedremo bene nella terza parte del testo in cui si analizza la natura dei fenomeni.

Per tornare al nostro argomento, abbiamo visto che le difficoltà nella vita derivano dalla distorsione della realtà. Più il modo di concepire l'esistenza è separato dalla realtà e più si incontrano problemi e siamo condannati a soffrire perché a un certo punto saremo costretti a confrontarci con la realtà. Pensiamo che siamo permanenti, che le persone che amiamo sono permanenti, che le relazioniamo e la

salute sono permanenti.

1. Proiettare permanente su ciò che è impermanente
2. Proiettare felicità su ciò che è infelicità
3. Proiettare purezza su ciò che è impuro
4. Proiettare esistenza su ciò che non è esistente

Quando ci buttiamo nella vita con l'unico scopo di trovare una felicità immediata più siamo costretti a essere disillusi e sperimentare sofferenza.

Dobbiamo entrare il più possibile in contatto con la realtà e godere e lasciare le cose per quello che sono.

Il nostro lavoro è cominciare a togliere dalla mente le distorsioni ed entrare in contatto con la realtà, così la mente si rilassa e le affezioni mentali si pacificano. Quelli che realizzano direttamente la natura della realtà non hanno più le affezioni.

L'essenza del buddhismo è questa: conoscere la realtà. È un progetto a lungo termine, ma importante è iniziare questo viaggio.

Strofa n. 3

Il nostro scopo non è quello di ottenere situazioni favorevoli nel futuro perché vogliamo invece sbarazzarci completamente dalle affezioni. Nonostante questo ci dobbiamo addestrare in questo scopo perché la nostra mente è completamente presa dall'ottenere una soddisfazione immediata. Per primo occorre apprezzare il potenziale di questa preziosa rinascita umana associandola alla comprensione dell'impermanenza altrimenti non si può allontanare dalla pigrizia: attaccamento alle attività triviali, avere sfiducia nelle proprie potenzialità, procrastinare. La procrastinazione ha come base l'idea di permanenza.

Lama Tsongkhapa, I tre aspetti del sentiero.

In poche parole descrive l'essenza dell'addestramento. Libertà e ricchezza sono difficili da ottenere. Considerando le qualità di questa preziosa rinascita umana nasce il desiderio di utilizzarlo.

Osservando che la vita è breve ci si impegna perché sblocca la mente dall'essere indirizzata alla sola soddisfazione immediata.

Oggi vediamo come addestrare la mente nel contemplare l'impermanenza, visto che le qualità della preziosa rinascita umana le abbiamo già osservate la volta scorsa.

Il tempo passa e il cambiamento lo vediamo nel suo aspetto grossolano se per esempio guardiamo una nostra foto del passato. Questo livello di impermanenza è possibile solo perché ne esiste un livello più sottile.

Se distruggiamo un bicchiere c'è un fattore esterno che ne causa la distruzione. Ma nel caso del deperimento di un fenomeno per il passare del tempo è perché ogni fenomeno quando sorge non ha la capacità di rimanere per un secondo istante.

I vaibāsika affermano che un fenomeno sorge, poi dimora e poi si disintegra, nel contesto di un singolo istante. Altre scuole presentano invece l'impermanenza come un singolo istante non statico. I tre aspetti dell'istante visto sopra sono degli isolati diversi, cioè sono delle concettualizzazioni diverse.

Nelle scuole superiori si dice che un istante siccome non è statico, non dimora. C'è produzione e c'è disintegrazione, ma non c'è dimorare. L'impermanenza sottile è un processo dinamico di continuo mutamento che non richiede eventi esterni. Le cause che producono il fenomeno sono le stesse cause che ne producono la disintegrazione.

Come mai?

Un fenomeno, come il bicchiere, non ha la capacità di auto mantenersi. Tutti i fenomeni sono potenziati da altro, da cause e condizioni, che a loro volta sono dipendenti da altro che non ha la capacità di auto mantenersi.

Il prodursi delle cose sorge insieme alla causa della disintegrazione, semplicemente perché le cause

non hanno la capacità di mantenersi per un secondo istante.

L'impermanenza sottile è la causa dell'impermanenza grossolana.

È molto importante riflettere sull'impermanenza sottile, lo farete sulla base dell'osservare in meditazione come le parti del corpo, pelle, muscoli e così via, sono fatti di cellule e poi di atomi e tutto è continuo cambiamento e movimento. Così poi si può espandere la consapevolezza ai fenomeni che abbiamo intorno, la stanza, la città e così via.

In questo modo si comprende come sia assurdo afferrarsi alle cose come permanenti.

I fenomeni non durano per un istante e questo istante può essere visto come produzione o come disintegrazione, ma è lo stesso istante visto da prospettive diverse.

È molto utile avere una comprensione dell'impermanenza perché possiamo vedere che certamente i problemi con cui ci interfacciamo avranno certamente una fine perché sono impermanenti. Lo stesso vale per i momenti di felicità. Così possiamo bilanciare un po' il tutto e così non essere continuamente sbattuti da livelli di euforia e di pesantezza, a seconda della situazione.

Dobbiamo generare un'esperienza sulla base della meditazione e non lasciarla a livello concettuale.

Quando si parla di impermanenza nel contesto del livello inferiore si parla di quella grossolana. La più evidente nella nostra vita è la nostra morte. Nelle nostre culture la morte è molto nascosta.

Pensiamo al fatto che trucchiamo le persone morte, le rendiamo più piacevoli alla vista.

Quindi affrontare il tema della morte è qualcosa che per noi ha un grande impatto.

Lo scopo di meditare la morte non è di renderci depressi ma eliminare la pigrizia dell'impegnarsi in attività triviali e quella del procrastinare.

Avendo compreso le qualità della nostra situazione, la nostra rinascita umana preziosa, non abbiamo lo stesso mai il tempo di impegnarci nel renderla significativa perdiamo tempo in fare cose che non servono. Per questo ci si impegna nella meditazione della propria morte.

Il più grosso ostacolo alla pratica e alla generazione delle proprie realizzazioni, è il pensiero che domani ci saremo ancora. Facciamo progetti sul lungo periodo perché pensiamo di essere permanenti e che resteremo in questa vita per molto tempo. L'antidoto è impegnarsi nella meditazione della morte.

Lo svantaggio nel non impegnarci in questa meditazione è che saremo sempre impegnati in attività rivolte alla mera soddisfazione di questa vita e non ci impegneremo mai nelle attività rivolte al beneficio delle vite future. E inoltre non ci impegneremo in un atteggiamento etico. Essere sempre impegnati esclusivamente negli interessi per la felicità immediata sarà impossibile avere un comportamento etico.

Non saremo in grado di opporci alla pigrizia e passeremo il tempo nella letargia, nel parlare a vanvera, e così via e non saremo in grado di produrre l'impegno diligente per rendere significativa la nostra esistenza. Saremo invece impegnati nell'ottenere beni e servizi di questa esistenza e saremo sempre coinvolti in attaccamento e avversione per ciò che pensiamo li serva e per ciò che invece pensiamo li ostacoli.

Il paradosso è che in questo modo la nostra mente è sempre in tensione e non è mai veramente felice e serena. Per questo più ci impegniamo nei beni di questa esistenza e meno otteniamo la felicità temporanea che ricerchiamo.

Siamo sempre coinvolti negli otto dharma mondani. Ci sforziamo nell'allontanarci da quattro di questi e avvicinarci agli altri quattro.

In questo quadro sorgono tantissime afflizioni come gelosia, orgoglio e così via. E tutte le azioni che ne conseguono sono fonte di sofferenza per noi e per gli altri. Così alla fine della nostra vita quelle azioni hanno il pieno potere di spingerci verso un'esistenza di sofferenza. E inoltre si muore male.

Se invece ci allontaniamo da queste attitudini e vediamo i benefici di questa vita come pura la

mente sarà più serena, più chiara, e più lontana dalle azioni non virtuose. Invece è più impegnata nelle azioni che producono felicità e benessere per sé e per gli altri.

Questi in breve sono gli inconvenienti e i vantaggi del meditare la morte.

I punti della mia esposizione sono presi dalla grande esposizione del sentiero graduale di Lama Tsongkhapa che nella nostra tradizione è il riferimento per i punti da meditare.

Dobbiamo evitare di morire in uno stato mentale negativo, con avversione e attaccamento.

Se abbiamo tempo domani vediamo quali sono i passaggi del morire. Comunque chi muore in uno stato mentale afflitto genera una rinascita negativa, invece morire con uno stato mentale tranquillo si genera più facilmente una buona rinascita.

I praticanti si addestrano tutta la vita per il momento della morte.

Ci si può addestrare durante il sonno che ha una similitudine con la morte. C'è un momento durante le dissoluzioni del sonno o della morte in cui la mente è eticamente neutra e non si può fare nulla per mutarne direzione, ma prima si può invece influire sul suo aspetto.

L'unica cosa che ci deve sperimentare è morire senza esserci assicurati uno stato positivo dopo la morte.

La meditazione molto conosciuta è in nove cicli. È composta di tre punti, ciascuno dei quali ha tre argomentazioni, che portano tre conclusioni.

Le tre radici sono: che la morte è certa, che il momento della morte è incerto e che al momento della morte nulla è di beneficio tranne la pratica.

Per meditare non si deve lasciar vagare la mente su qualsiasi oggetto anche virtuoso che appare.

Bisogna invece avere uno schema chiaro e seguire tutti i punti nel loro ordine. Poi quando si avrà padronanza ci si può focalizzare principalmente sui punti che hanno più impatto per noi.

La meditazione è analitica o di concentrazione. La meditazione analitica è importante e non va mai abbandonata. Occorre una parte analitica e poi ci si concentra.

Una sessione deve avere prima un momento per tranquillizzare la mente, per esempio tramite il respiro, poi si fa un'analisi e quando c'è chiarezza si applica la concentrazione. L'analisi serve a far sorgere l'oggetto di meditazione. Senza analisi non c'è possibilità di sviluppare il lato del metodo e anche la comprensione della vacuità non sarà possibile.

L'analisi segue i punti del ragionamento e poi una volta che sorge un'esperienza, una comprensione, allora ci si ferma e si cerca di restare concentrati sull'oggetto della meditazione. Quando interviene la distrazione si riprende l'analisi e si ripete lo stesso processo fino ad avere di nuovo un oggetto di meditazione.

La meditazione non deve essere solo concentrazione o solo analisi. Per i principianti come noi l'aspetto più importante è l'analisi perché siamo pieni di concezioni erranee.

Anche se stiamo quattro ore in concentrazione non riusciremo a cambiare la nostra attitudine errata.

L'oggetto del modo di apprensione è come la mente opera aggiungendo qualcosa sull'oggetto osservato. Per esempio l'esistenza intrinseca applicata sul bicchiere osservato. L'oggetto del modo di apprensione è completamente opposto quindi alla natura della realtà.

Se abbiamo una persona non possiamo avere nello stesso istante amore e odio per quella persona.

Nello stesso modo l'ignoranza che concepisce un sé intrinsecamente esistente non può coesistere simultaneamente con la saggezza che ne comprenda la vacuità. In questo modo ci si familiarizza e si rendono non manifeste le abitudini errate.

Bisogna abituarsi con un processo cognitivo coerente con la realtà.

Non siamo vincolati a conoscere le cose solo in un modo.

La nostra motivazione si è dissipata dopo questa pausa e riportiamola al pensiero di ottenere lo stato in cui il beneficio altrui è spontaneo, lo stato di buddha.

D: Lo stato di neutralità etica della mente citata prima è una caratteristica di quella mente?

R: Sì.

D: Meditazioni guidate sono un beneficio all'inizio?

R: Il nostro sistema enfatizza all'inizio la meditazione analitica per eliminare i preconcetti. Ma non è che la concentrazione non sia considerata importante. Anzi.

Tutto lo stato di completamento del tantra sono meditazioni non analitiche, per esempio.

Riguardo la meditazione guidata, la mia esperienza quando giro per i centri è che ci sono studenti che anche dopo anni richiedono la meditazione guidata. Penso che l'unica persona che analizza e medita è quella che guida la meditazione. Gli altri hanno una mera supposizione corretta che non ha il potere di fungere da antidoto.

Se per esempio venite qui e ascoltate quello che dico a qualcuno piace e ad altri no. È già tanto venire e ascoltare queste cose in un sabato pomeriggio. Si potrebbero passare anche cinquant'anni in questo modo ma avremo sempre una mente di supposizione corretta. Per esempio adesso abbiamo il concetto che i fenomeni esistono come appaiono, mente erronea. Sulla base di ascoltare quello che diciamo qui sorge un dubbio, concordante, neutro o discordante con la realtà. Poi sorgono anche menti a cui l'oggetto appare ma non è accertato, per esempio quando osserviamo un film e non ci accorgiamo di cosa accade intorno.

Poi c'è appunto la mente che è una supposizione corretta. Questa è l'inizio ma deve svilupparsi in un accertamento inferenziale non diretto del suo oggetto osservato. Questa mente è in grado di fungere da antidoto e modificare il modo di comportamento della mente. Da questa poi sorgerà la percezione diretta che è la realizzazione.

L'accertamento è ciò che ci permette di avere un'esperienza diretta che niente e nessuno potrà scalfire. Poi sulla base della concentrazione svilupperemo la percezione diretta.

È il riportare alla mente l'analisi che si ha una mente valida, pramana, e questa è la più importante per il buddhismo.

Quattro affidamenti: non all'insegnante ma all'insegnamento, non alle parole ma al significato, non al significato interpretativo ma a quello definitivo (in molti trattati ci sono significati interpretativi), non alla comprensione inferenziale ma a quella diretta.

D: cos'è una meditazione concentrativa e cosa una analitica?

R: Adesso vi descrivo per esempio la meditazione analitica. In occidente lo chiamiamo studiare. Prendere un libro e riflettere. A un certo punto abbiamo una conclusione dell'analisi. Per esempio una comprensione chiara o uno stato emotivo. Per esempio pensando alle difficoltà delle persone sorge amore.

La mente o osserva un oggetto oppure si genera in un aspetto, per esempio amore, compassione e mente dell'illuminazione.

In questi due casi comunque la mente arriva a un oggetto di meditazione in cui l'analisi non deve andare oltre e usando introspezione e memoria si rimane focalizzati su quella mente.

L'introspezione osserva in continuazione se la mente è attenta o distratta, se ha torpore o se è chiara. Invece l'altro fattore che è il non dimenticare l'oggetto permette il restare attenti all'oggetto.

Quando si perde l'oggetto si riprende l'analisi e così via. Con la familiarizzazione la parte della concentrazione aumenterà sempre più.

Prima si calma la mente se è stata coinvolta in molti pensieri discorsivi e poi si genera una forte motivazione, perché è molto più importante il motivo per cui si fa un'azione piuttosto che quello che si fa effettivamente.

La meditazione sulla natura della mente non è analitica.

È positivo entrare in contatto con l'attività mentale e all'inizio rendersi conto della confusione in cui ci troviamo e delle difficoltà. Si prende contatto con l'ampiezza del disastro in cui ci troviamo.

Un modo molto difficile è osservare la natura di chiarezza della mente.

Un altro è quello di osservare le attività della mente, osservare il muoversi dei pensieri che sorgono

e poi si dissolvono. Si deve arrivare al punto in cui si osserva lo spazio tra due pensieri. Lì si può osservare la natura della mente.

Noi ci identifichiamo con i pensieri, ma quelli sono solo le attività della nostra mente. Dobbiamo invece prendere distanza dalla propria attività mentale ed emotiva. Così si vedono i pensieri e le emozioni ma si rimane un po' distaccati e così non siamo più la vittima della mente su cui non abbiamo controllo.

Questi pensieri che non hanno sostanza e che non controlliamo però hanno potere su tutta la nostra vita.

Riprendiamo il punto.

Lo scopo della meditazione sulla morte è produrre un antidoto alla pigrizia.

Primo punto: la morte è certa.

Tre ragioni.

1. Qualsiasi corpo abbiamo, qualsiasi potere economico, finanziario o politico abbiamo non possiamo evitare la morte. Un re muore, un mendicante muore. Quando arriva il momento tutti muoiono, anche i santi, i buddha, anche Cristo. Non c'è nessuna realizzazione che ci permette di passare al di là di questo. La morte è certa e non si può evitare.
2. La nostra vita diminuisce continuamente e non si può prolungare. Questo è un punto importante. Istante dopo istante, ogni respiro ci avvicina all'unica certezza della nostra vita: che moriremo. Quando riflettete su questo punto è buono cercare di ottenere una sensazione di velocità. Atiscia osservava una cascata d'acqua e vedeva lo scorrere della propria esistenza come una goccia d'acqua che cade. Potete usare una clessidra, o un orologio che conta i centesimi o i millesimi di secondo e vedere come la vita scorre così velocemente e non la possiamo fermare. Quando la vostra analisi o una lettura o una vostra riflessione vi fa sorgere una comprensione fermatevi e dimorate in quell'esperienza. Questo è il modo di procedere.
3. Il momento della morte è certo e ci rimane poco tempo per fare quello che dovremmo. Per esempio, anche senza considerare le attività triviali, su sessant'anni di attività di una vita adulta, per fare quello che è veramente importante ne potremo usare solo cinque. Il resto si spende in dormire, in malattia, in cura del corpo, nel mangiare e così via. Quando si muore tutte le attività sono solo dei ricordi e non ci hanno lasciato nulla.

L'intenzione che deve sorgere ed è l'oggetto di contemplazione è di impegnarci nella pratica in modo serio.

Secondo punto: la morte è incerta.

1. Tra settanta anni le persone di questa stanza forse non ci sono più. Tra cento anni tutte le persone di questo pianeta non ci saranno più. Ma non sappiamo quando accadrà la nostra morte. Questo è un punto importante perché si oppone all'afferrarsi alla permanenza che è il nostro problema principale. Persino le persone che sono sul letto di morte hanno il pensiero che non moriranno. L'ho visto anche in persone che erano praticanti. Noi che neppure siamo praticanti, figuriamoci. Siamo continuamente sedotti dal pensiero che staremo qui per tanto tempo e continuamente facciamo progetti sul futuro. Come quando siamo in viaggio e andiamo in un albergo non ci mettiamo a ristrutturare la camera perché sappiamo che il giorno dopo ci sposteremo in un altro luogo. Invece noi facciamo continuamente progetti sul futuro. Se sappiamo che qualcuno ci cerca per ucciderci, magari perché abbiamo una taglia sulla nostra testa, ogni giorno ci aspettiamo che potremmo morire. Dovremmo comportarci in questo stesso modo. Invece di fare progetti per restare dovremmo fare progetti per quando ce ne andremo come i turisti di passaggio in un albergo. Noi del pianeta terra al massimo viviamo cento anni e non sappiamo quando moriremo. Ci sono persone che muoiono ancora

in grembo, altri alla nascita, altri divengono anziani, altri sul lavoro, altri mentre giocano. Alcuni in salute muoiono prima di chi è malato. Dovrete incorporare nella vostra meditazione la vostra esperienza personale. Avrete avuto anche voi esperienza di persone che sono morte prima di avere completato i propri progetti. Dobbiamo pensare che anche noi siamo in quella condizione e possiamo morire in qualsiasi momento. La mente che si afferra alla permanenza è molto forte. La mente che si afferra all'ignoranza è ancora più potente. Ma siccome questa mente non è congrua la potete scalfire.

2. Le cause della morte sono molto più numerose di quelle che mantengono la vita. Possiamo pensare che ci sono terremoti, inondazioni. Viviamo in società violente con il terrorismo. Ci sono luoghi in cui anche gli animali sono un pericolo. Un paio di settimane fa un leopardo è entrato a Bangalore e ha ucciso una persona. Gli elementi, la società e anche le cose che ci servono per rendere più facile la vita diventano causa di morte. Per esempio l'auto, il treno, il cibo possono essere causa di morte. In questi tempi degenerati il cibo diviene causa di morte. Abbiamo fede cieca nei medici, ma la madre di un amico in ospedale ha ricevuto medicine sbagliate ed è andata in coma per quindici anni e poi è morta. La medicina non è una scienza esatta. Mia nonna prende medicine potenti per il cuore ma se si sbaglia e prende due pillole invece di una può morire. Poi possiamo scivolare nella doccia. Se pensiamo bene ogni giorno è un miracolo che siamo ancora vivi attraversando la città. Quando maturano le cause e le condizioni, in un attimo moriamo.
3. Il corpo è molto fragile, anche qualcosa che non si può vedere può diventare causa di morte. Anche mentre dormiamo possiamo morire. Il fatto di svegliarsi al mattino è un miracolo. Il nostro corpo è fragile come una bolla d'acqua. Anche una spina ci può uccidere, questi insetti che arrivano da chissà dove possono ucciderci. Ci sono molte più cause per morire che per continuare a vivere. Basta sbagliare un passo quando usciamo di casa e non ci siamo più.

Alla fine dobbiamo avere la determinazione di praticare subito il dharma.

Questo corpo è fatto dei quattro elementi, terra, acqua, fuoco e vento. La malattia è quando gli elementi sono sbilanciati. Ogni tipologia di sbilanciamento degli elementi è dovuta alla forza di un'afflizione. Così l'eccesso di attaccamento o di avversione generano un certo tipo di malattia. La morte avviene quando gli elementi non possono più essere riequilibrati. Sono proprio questi elementi che sono causa del corpo a produrre la nostra morte. Per cui dimoriamo continuamente nelle cause della nostra morte, non c'è bisogno di altro.

I canali sottilissimi che sono nel nostro corpo possono bloccarsi con poco.

Il terzo punto è che solo la pratica compiuta ci aiuterà al momento della morte.

1. Gli amici non ci possono aiutare. Tanto meno i milioni di amici che possiamo avere su Facebook. In ogni caso non possiamo portare con noi amici e parenti, quando moriamo.
2. Lo stesso vale per le nostre proprietà che dobbiamo lasciare qui
3. Il corpo che è il nostro principale oggetto di attaccamento lo dobbiamo lasciare. Sembra che viviamo per lui. Gli facciamo cambiare colore in agosto. Ci impegniamo a fargli cambiare volume, in più o in meno a seconda della situazione. Ma tutto questo è un investimento in perdita. La mente invece continua. Il corpo ha una possibilità limitata di espansione. Invece la mente si può espandere all'infinito. Per esempio possiamo amare una persona ma anche dieci, cento e mille e sempre più. Non c'è limite. Se mettessimo la stessa cura verso la mente di quella che mettiamo nel corpo (e non dico che non lo dobbiamo curare) otterremo molte qualità.

Con questo otteniamo la risoluzione che dobbiamo impegnarci in modo puro nella pratica.

Questo non è nulla di straordinario, è solo che non ci impegniamo mai in questa direzione. La mente rimane attaccata a certe cose, chiacchiere, divertimento e altre distrazioni. Lo scopo, in associazione alla preziosa rinascita umana, che ha ricchezze interne ed esterne, è di avere una mente



che si interessa in queste cose.

Il fatto di avere sviluppato a un certo punto una mente che si interessa in cose così profonde nonostante siamo stati bombardati da tutt'altro per tutta la vita, è una cosa importante. Questo è qualcosa di eccezionale e straordinario.

Io ho ricevuto questi insegnamenti da persone che hanno realizzato veramente queste cose. Una tradizione come questa, che non ha interruzione dal Buddha ad ora, è molto rara. E se ci impegniamo possiamo anche noi realizzare quello che viene descritto nei testi.

Questa vita umana è di enorme valore perché su questa base possiamo ottenere i risultati di una felicità inconcepibile.

Avere una mente chiara, condizioni favorevoli e poter ricevere gli insegnamenti. Non è scontato che abbiate un centro per esempio. Qui avete persone che sono dedicate e vi permettono di ricevere le istruzioni. È molto difficile che tutte le cause si raccolgano insieme.

Quindi questa condizione è molto preziosa, molto difficile da realizzare e facile da perdere.

Se invece ci impegniamo continuamente nella soddisfazione immediata allora ci dovremmo impegnare come fanno gli animali. Gli animali non hanno molte necessità, si accontentano di cibo e una buona tana, noi invece siamo sempre alla ricerca di qualcosa, computer, telefonini e così via.

L'esistenza umana è un tipo di esistenza felice. Se non cogliamo l'essenza di questa esistenza impegnandoci in ciò che va al di là -che comunque ci porta grande beneficio anche in questa esistenza, e se non ci impegniamo neppure nel superare il modo di fare degli animali, allora abbiamo sprecato la nostra vita.

Un meditatore che stava nella sua grotta, ogni volta che ne usciva per andare in bagno o raccogliere del cibo, impigliava i suoi abiti in un cespuglio e pensava che la volta dopo lo avrebbe tagliato. Poi si sedeva a meditare e pensando alla morte gli sembrava stupido perdere tempo a tagliare il cespuglio.

Dobbiamo familiarizzare la nostra mente in modo che si ritira dall'interesse per questa vita.

D: Addestrare la mente. Sembra che ci sia qualcuno che addestra la mente. Chi ha la volontà di praticare il dharma?

R: Il nostro nome è un'idea che applichiamo a una coscienza, a un fattore mentale o al corpo. Chi decide sei tu. Da dove sorge la capacità di decidere? Da predisposizioni. C'è una situazione con cui tu sei così familiarizzato che reagisci sempre nello stesso modo. A un certo punto una persona ti fa vedere che agire in un modo diverso sarebbe meglio. Quello resta nella tua mente come un'impronta. Le impronte non sono sufficienti a modificare il tuo comportamento. E quella persona continua a dirtelo ma tu non riesci ad agire in un altro modo. Fino a che cominci a sentire che c'è un modo diverso di agire e poi lentamente ne divieni consapevole e poi capace.

La mente è come una corrente che continua a scorrere. Come un fiume. È difficile cambiare il corso di un fiume usando un cucchiaino. Questa è la nostra condizione.

Addestrare la mente vuol dire mettere nuove predisposizioni e nuove attitudini, fino a che la mente non è così familiarizzata che non farà altro.

Per esempio non abbiamo bisogno di riflettere con una meditazione per generare attaccamento verso chi o cosa ci piace, o generare avversione per chi o cosa non ci piace. A causa della familiarità c'è una naturalezza nell'attività mentale.

La mente per natura è neutra, né virtuosa né non virtuosa. Possiamo perciò impegnarci a operare sulla mente. Abbiamo 51 fattori mentali. Quelli onnipresenti, quelli determinanti, quelli virtuosi, i non virtuosi e i neutri.

Possiamo cercare di identificarli.....

L'introspezione è una funzione della mente che osserva una parte maggiore della mente. Osservare la mente è un concetto complicato. Si può dire ma non è corretto che la mente si osserva. Chi decide

è un'altra funzione mentale che è l'intenzione. Chi ha l'intenzione è la familiarità. Non c'è nessuno al controllo, ci sono solo eventi mentali.

Il non sé non si può realizzare con l'immediatezza è necessario usare l'analisi per molto tempo. Solo dopo una grande familiarità si può entrare nella comprensione della vacuità senza usare l'analisi. Un bodhisattva sul settimo terreno può entrare e uscire dalla meditazione sulla vacuità in uno schiocco di dita. Sul sentiero dell'accumulazione il bodhisattva può meditare la vacuità con analisi e con la mente focalizzata, ma solo una delle due alla volta. Sul sentiero della preparazione invece può usare l'analisi in modo che rinforzi la concentrazione e viceversa. Poi piano piano avendo una visione sempre più chiara della vacuità con il potere di analisi e concentrazione riesce a un certo punto a passare al di là della visione dualistica. Quello è il sentiero della visione e occorre tantissimo sforzo per entrare e poi uscire da quella meditazione. Invece poi con la familiarità sul settimo terreno lo può fare in un istante.

Non c'è nessuno che guida i processi mentali e quelli fisici. Puoi etichettare su quella base ma non puoi trovare nessuno. Siamo un risultato che si auto sperimenta e sperimenta. Ma non c'è nessuno che per esempio pensa i nostri pensieri. Ci sono solo i pensieri che sorgono.

Quando diciamo io sono felice c'è solo la sensazione di piacere e su quella base etichettiamo un io. Sarebbe più corretto dire esiste la sensazione di piacere.

Lo stesso se provo fame dico ho fame ma sarebbe più corretto dire esiste una sensazione di fame.

È la confusione tra base di imputazione e imputazione che ci fa cercare un oggetto che non esiste. Io è una mera etichetta che non possiamo trovare da nessuna parte.

È interessante spersonalizzare le cose. Per esempio esiste la stanchezza e non io sono stanco.

Ci sono solo eventi fisici e mentali che si producono e noi imputiamo un io su questo. Ma quell'idea sorge sulla base di quell'attività e ci permette di cogliere l'insieme. Ma quello non ha un'esistenza sostanziale.

Per esempio l'orologio sorge sulla base delle sue parti, ma se lo cerchiamo non lo troviamo.

L'orologio esiste come concetto nella nostra mente. Quello che vediamo è solo la base di imputazione dell'orologio. A noi l'orologio appare come il possessore delle sue parti. Ognuna delle quali non è l'orologio.

Quindi l'orologio non può essere l'insieme delle sue parti perché un possessore di parti non può essere anche il posseduto. Altrimenti io sarei il piatto di pasta che sto mangiando.

L'orologio, agente, possiede, azione, le sue parti, l'oggetto.

Allora se l'oggetto e l'agente sono la stessa cosa allora io, che mangio, sono la pasta che è l'oggetto dell'azione.

Persona e aggregati sono il nostro importante campo di osservazione. Corpo, mente e persona e la loro relazione, sono un oggetto importante di osservazione.

Il corpo per esempio ci sembra tangibile, concreto e possedere le sue parti. Possiamo veramente toccare il corpo? No. Tocco le sue parti. E allora dico che tocco il corpo. Ma il corpo è le sue parti?

Il corpo è un concetto che appare in dipendenza dei suoi costituenti. Ci sono delle parti e in funzione di questa base esiste l'idea del suo insieme. Gli oggetti esistono solo nella mente concettuale. La mente crea i fenomeni. È la cosa più potente. Ha creato tutto questo. Crede alle apparenze anche se sono false.

Per questo è importante pensare in modo corretto. Se ci deprimiamo continuamente questo diventa la nostra realtà. È importante pensare sempre in modo positivo. Se la mente sviluppa delle idee quelle divengono la sua realtà. Quando inizia a percepire un ambiente in modo positivo quello diventa la sua realtà. Un'altra persona invece si impegna in altro modo e lo vede come negativo.

Alla fine dei conti è importante per la propria e altrui felicità, attuale futura, prestare attenzione alla propria mente. Se siamo sempre coinvolti in afflizioni diventiamo causa di sofferenza per noi e per

gli altri.

D: come faccio a non avere senso di colpa per quando mi comporto come vorrei?

R: Il senso di colpa non lo dovresti proprio avere. Non ci sono neppure le parole per dirlo in tibetano. Cambiare il nostro atteggiamento non è qualcosa che possiamo fare velocemente. Come quando impariamo a camminare e continuamente cadiamo e ci rialziamo. Non serve avere sensi di colpa. Facciamo del nostro meglio.

L'importante è avere una buona motivazione. Ovvio se ci impegniamo con la motivazione di danneggiare gli altri allora abbiamo un problema. Ma se proviamo a fare del nostro meglio e non ci riusciamo è normale sbagliare che è coerente con il nostro stato. Così se abbiamo il diabete non ne avremo senso di colpa. Le abitudini che sono le affezioni le abbiamo sviluppate da tempo senza inizio e hanno creato un fiume potente e ora abbiamo strumenti piccoli come un cucchiaino per cambiarne il corso. Ma con pazienza e familiarità possiamo ottenere grandi risultati.

L'ambiente familiare riporta in luce le dinamiche che hai sviluppato per molti anni e ripartono.

D: Dicotomia tra mente e corpo

R: Il corpo va avanti a livello delle particelle ma non a livello di continuità. Invece la mente continua come mente sottile anche dopo la morte. Non sei più la persona di questa vita che dipende dalle coscienze grossolane che si dissolvono al momento della morte. Rimane però una mente sottile con delle predisposizioni che invece va avanti.

D: esiste il perdono nel buddhismo?

R: è fondamentale. Un bodhisattva non può ignorare la richiesta di perdono che riceve.

C'è anche nella pratica delle sei perfezioni un lavoro sulla pazienza legato anche a questo aspetto.

Se queste cose vi sembrano difficili non dovrete sentirvene disturbati. Tutte le cose significative sono difficili, anche a livello mondano.

Qui cerchiamo di comprendere la realtà, e in particolare la realtà della mente, che è molto difficile.

Ma come dice Sciantideva non c'è nulla che sia difficile per chi se ne familiarizza.

Alla fine dei conti si tratta solo di avere familiarità. Come suonare il piano. A me sembra molto difficile. Quelli che hanno familiarità ce la fanno facilmente, anche senza guardare.

La pratica dei tre scopi, la comprensione, è solo un fatto di familiarità.

Siamo sottomessi all'impermanenza, ci ammaliano e dobbiamo morire. La nostra mente è fuori controllo, continuamente coinvolta in preoccupazione e problemi vari. L'importante è avere intenzione e motivazione, ci vuole tempo per ottenere i risultati.