

*"cio trul du cen", il giorno dei miracoli, 5 marzo 2015*¹

Insegnamenti conferiti da Sua Santita' il XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso

Dopo aver recitato la strofa di offerta del te':

Le qualita' dei Buddha sono inestimabili,
le qualita' del Dharma sono inestimabili,
le qualita' del Sangha sono inestimabili,
avendo fede in questi [oggetti] inestimabili,
ne derivano anche risultati inestimabili.
Faccio offerte a questi oggetti completamente puri.

Celebrare il *Monlam* (il Festival delle preghiere) alla cattedrale di Lhasa e' uno degli atti piu' importanti del grande *Jamgon Tsong-kha-pa* e sono passati circa seicento anni da quando per la prima volta il *Monlam* fu organizzato. Qualche anno, a causa di grandi difficolta', non lo si e' potuto organizzare; e' successo sia nel lontano passato che in tempi relativamente piu' recenti. Per quanto riguarda noi tibetani in esilio, nel 1959 abbiamo lasciato il Tibet dopo che il *Monlam* era stato concluso. Ricordo che nel 1960 ero a Mussorie e il *Monlam* non fu organizzato. Poi, un po' alla volta, il *Monlam* e' sempre stato stato organizzato ogni anno, prima a Buxa e poi qui a Dharamsala.

Oggi ricordiamo il tempo in cui Buddha Shakyamuni, insieme a molti altri esseri eruditi e altamente realizzati, oltre a discutere di temi spirituali, partecipo' ad una 'sfida in miracoli' in India. In connessione con questo anniversario, si e' sviluppata la tradizione di dare insegnamenti sulle vite passate di Buddha Shakyamuni.

I maestri *Kadampa* del passato tenevano cari gli insegnamenti di sei testi: le *Jataka* e l'*Udanavarga*², i due testi associati alla devozione; poi il *Bodhisattva-bhumi* e il *Sutralamkara*³ i due testi associati al *samadhi* (concentrazione); e infine il *Bodhisattvacharyavatara* e il *Siksa-samuccaya*⁴ i due testi associati alla condotta. Questi sei testi includono tutti gli insegnamenti e le pratiche di tutto il sentiero (che conduce alla buddhita'): sia i fattori vasti del metodo che i fattori profondi della saggezza. Il *Bodhisattva-bhumi* e il *Sutralamkara* in particolare trattano i fattori del metodo; il *Bodhisattvacharyavatara* e il "Compendio di precetti" oltre a trattare le pratiche dei bodhisattva hanno anche ampie sezioni riguardanti i fattori della saggezza e in special modo la visione della scuola filosofica *Madhyamaka*. Lo studio di questi sei testi e' percio' una tradizione molto importante.

Le *Jataka*, il testo di oggi, fa parte di questo gruppo di sei testi dei *Kadampa*. Ascoltando i racconti delle vite precedenti di Buddha si puo' riflettere su come Buddha ha praticato durante il processo di sviluppo spirituale, cio' ispira ad approfondire la propria devozione. Allo stesso tempo questo testo in prosa e rime e' anche ricco di consigli per la pratica.

¹ Il *cio trul du cen*, ovvero il giorno dei miracoli, e' celebrato il quindicesimo giorno -il giorno di luna piena- del primo mese del calendario lunare tibetano e quest'anno corrispondeva al 5 marzo 2015.

² "La ghirlanda delle storie delle vite" di Asvagosha e la "Collezione di aforismi" di Buddha. L'arhat Dharmatrata e' considerato colui che li ha collezionati.

³ "I terreni del bodhisattva" e l' "Ornamento dei sutra mahayani", entrambi composti da Asanga.

⁴ "Guida alla condotta dei bodhisattva" e il "Compendio di precetti", entrambi composti da Shantideva.

In occasione della *puja* di lunga vita offertami ieri, sono arrivati molti monaci del monastero *Mindroling* e *Dorje drak* e allo stesso tempo oggi si e' riunita una grande folla e cosi' come e' mia consuetudine, prima di affrontare il testo da spiegare, voglio dare una presentazione generale del Buddha-Dharma, cosa che considero molto importante.

La ragione e' che molti di noi pensano di essere buddhisti e di conseguenza ci impegniamo in pratiche virtuose come la recitazione di preghiere e di mantra e cosi' via. Se poi ci viene chiesto in cosa consista esattamente questo buddhismo e in che cosa differisca dagli altri sentieri spirituali, non sappiamo bene cosa rispondere. Questo dimostra che le nostre pratiche sono dettate dalla fede ma non sono basate su ragioni.

Nel lontano passato, in Tibet per esempio, il buddhismo era diffuso estesamente e quindi non era oggetto di nessun tipo di dubbio. Allo stesso tempo il livello di istruzione della popolazione era molto basso e molte persone erano illetterate. C'erano molti monasteri, ma anche qui il livello di studio non era molto alto; invece si dedicavano principalmente a compiere rituali e cosi' via. Percio' sia tra i laici che tra i monaci era diffusa l'idea che per praticare il buddhismo bastasse la fede.

Tra le pratiche piu' diffuse, le prostrazioni e le circuambolazioni sono pratiche virtuose fisiche; la recitazione di preghiere e la lettura di testi sono pratiche virtuose verbali. In ogni caso, se queste pratiche sono veramente virtuose o meno, dipende dalla motivazione. Le pratiche fisiche e verbali benché possano apparire esternamente come virtuose, diventano tali solo dipendendo dal pensiero. Percio' il modo di pensare e' il fattore principale (per determinare se una pratica e' virtuoso o meno).

Affinche' una pratica sia veramente buddhista, essa deve essere compiuta con la mente infusa, come minimo prerequisito, dalla rinuncia, ovvero il forte interesse ad ottenere la liberazione dall'esistenza ciclica; altrimenti e' molto difficile che essa possa essere considerata come una pratica buddhista. Per prima cosa bisogna comprendere cosa si intenda con 'liberazione' e una volta che lo si e' capito, se si eseguono le pratiche fisiche e verbali sopra citate sulla base di un forte desiderio di ottenerla, allora esse diventano cause per il suo conseguimento. Il semplice desiderio di ottenere una buona rinascita, benché sia positivo, costituisce solo una motivazione ordinaria e non credo sia sufficiente a caratterizzare le nostre pratiche come propriamente buddhiste.

Analogamente, noi recitiamo e leggiamo molti testi e mantra che appartengono al Mahayana, ma senza avere l'attitudine di adoperarsi per il conseguimento dello stato dell'onniscienza; benché le pratiche che stiamo compiendo siano parte del Mahayana esse non diventano tali se manchiamo della corretta motivazione Mahayana. Tutto questo dimostra come sia importante procedere con un'attitudine mentale corretta. Anche se il buddhismo e' cosi' diffuso tra di noi, e' raro che le pratiche siano compiute con la completa comprensione di cosa renda una pratica religiosa veramente 'buddhista'.

Ora noi viviamo nel ventesimo secolo e dovunque l'interesse per lo studio aumenta e di conseguenza il livello di istruzione moderna si sta innalzando; quanto piu' una persona e' istruita tanto piu' sara' pronta a porre quesiti, come pure allo scetticismo, atteggiamenti che non solo sorgeranno naturalmente ma che sono estremamente necessari.

Il modo di procedere del buddhismo e' in sintonia con tutto questo, poiche' sprona all'analisi critica, alla discriminazione, alla riflessione, alla ricerca delle ragioni e, quando queste sono comprese, si continua ad indagare fino al raggiungimento di una comprensione stabile e di un convincimento fermo che indurra' non solo una fede basata sulla ragione ma anche un'attitudine di rinuncia per l'esistenza ciclica, una compassione e cosi' via basate sulla ragione.

Questo tipo di processo mentale e' necessario per la pratica buddhista mentre con la semplice fede che si affida ciecamente senza basarsi sulle ragioni e la semplice recitazione di parole vuote come 'possano tutti gli essere conseguire la buddhita' senza la comprensione di cosa cio' implichi, sara' molto difficile (raggiungere i nostri obiettivi).

Nel passato poteva essere sufficiente ed e' stato cosi' per molto tempo, ma al giorno d'oggi non piu', e' estremamente importante agire in modo corretto. Ecco che risulta chiara la necessita' di dare una presentazione esauriente di cosa significhi buddhismo e, per farlo, le citazioni dalle scritture non sono sufficienti. Infatti, in primo luogo si dovrebbe analizzare se quelle citazioni siano ragionevoli o meno e per dimostrarlo sicuramente non ha senso usare un'altra citazione! Non c'e' altra scelta se non procedere con la logica. Buddha Shakyamuni stesso in un noto sutra ha affermato:

"Oh voi *bhikshu* e dotti,
come l'oro viene bruciato, spezzato e strofinato (*per controllarne la qualita'*)
allo stesso modo [si dovrebbe fare] con le mie parole,
che non dovrebbero essere adottate solo per rispetto."

Tutti i discepoli di Buddha, monaci (*bhikshu*), dotti o altro non dovrebbero procedere semplicemente credendo a qualcosa perche' l'ha detto Buddha e, poiche' Buddha e' infallibile, sicuramente quelle parole sono veritiere. Come si dovrebbe procedere invece?

Proprio come l'orefice saggia la qualita' dell'oro per controllarne le eventuali impurita' scaldandolo, tagliandolo e strofinandolo, allo stesso modo si dovrebbero analizzare le parole, anche se pronunciate da Buddha, con l'analisi critica, esaminando se contengono contraddizioni o meno, se sono sostenute da ragioni valide o meno. Gli insegnamenti di Buddha che non presentano contraddizioni e si basano su ragioni valide dovrebbero quindi venir creduti e adottati.

Ci sono stati molti grandi maestri che hanno rivelato diversi cammini spirituali, sia in India -prima che Buddha Shakyamuni apparisse- che in altre parti del mondo, dopo la sua venuta. Tutti questi grandi maestri hanno insegnato che bisogna aver buon cuore e ci si deve comportare bene con gli altri, hanno dato consigli sul come sviluppare amore e compassione. Nessun altro maestro ha pero' proclamato di non credere con facilita' a cio' che insegnava, alla dottrina che rivelava, ma invece di esaminarla con puntiglio e accettarla solo dopo averne trovato delle giuste ragioni.

Per quanto riguarda i commenti alle parole di Buddha, essi sono stati compilati dai maestri che collettivamente sono chiamati "i sei ornamenti e i due supremi" e ai quali io ho fatto un'aggiunta e sono cosi' diventati "i diciassette grandi eruditi-yoghi"⁵ per cui ho anche composto una lode di richiesta di benedizioni.

La ragione per la quale mi sono sentito ispirato a comporre una preghiera rivolta a loro e' perche' costoro hanno provato la validita' delle parole di Buddha sulla base di ragionamenti legittimi. In particolare se si studiano i testi del grande protettore *Nagarjuna* si puo' constatare che, a parte qualche rara eccezione, non vengono usate citazioni per corroborare una tesi, ma

⁵ 1) Nagarjuna, 2) Aryadeva, 3) Buddhapalita, 4) Bhavaviveka, 5) Chandrakirti, 6) Shantideva, 7) Kamalashila, 8) Asanga, 9) Vasubhandu, 10) Dignaga, 11) Dharmakirti, 12) Basanta Vimuktisena, 13) Haribhadra, 14) Arya Vimuktisena, 15) Gunaprabha, 16) Shakyaprabha, 17) Jowo Atisha

essa viene convalidata esclusivamente per mezzo di argomentazioni logiche. Lo stesso vale per i testi di logica composti dai grandi maestri *Dignaga* e *Dharmakirti*.

Tutti questi grandi quando spiegano gli insegnamenti di Buddha, a cominciare da quelli inclusi nel "primo giro della ruota del Dharma", ovvero il sutra delle 'Quattro nobili verità', lo fanno per mezzo di ragionamenti, lo stesso vale per dimostrare concetti quali la talità (il modo ultimo di esistere dei fenomeni) e lo stato della completa onniscienza.

Se si esaminano gli scritti di questi grandi diciassette maestri -escludendo i testi che trattano la disciplina monastica- si potrà constatare che costoro procedono nelle loro elucidazioni solo attraverso lo strumento della logica. Per esempio, all'inizio del testo di *Haribhadra* intitolato "Il commentario che chiarisce il significato" ⁶ si distinguono, nella sezione che tratta dei quattro fattori come lo scopo e così via⁷, "i discepoli di grande intelligenza o discepoli del Dharma" e "i discepoli poco intelligenti o discepoli della fede"; questi ultimi, essendo poco capaci di riflettere e avendo poca erudizione, sono chiamati 'discepoli della fede' e procedono sulla base di una grande devozione per i testi e gli insegnamenti.

Per quanto riguarda 'i discepoli del Dharma' -in questo contesto per 'Dharma' non si intende il Dharma-spiritualità in contrasto al 'mondano', ma invece si intende la saggezza che distingue perfettamente i fenomeni- costoro essendo provvisti di intelligenza vivace, praticano il Buddha-Dharma sulla base dell'analisi critica e dell'esame approfondito, come consigliato da Buddha. Per prima cosa affrontano un argomento analizzandolo, poi si domandano che tipo di relazione esso abbia con la propria esperienza personale, ovvero che tipo di vantaggio esso potrebbe apportare; quindi ne testano la validità. Ecco perché i grandi trattati -a partire da quelli scritti dai dotti indiani come *Nagarjuna* e poi gli scritti di logica e anche nel nono e sesto capitolo del *Bodhisattvacharyavatara* che tratta rispettivamente della saggezza e della pazienza, come pure quelli scritti dai dotti tibetani- sono composti secondo la modalità di confutare la tesi dell'avversario, enunciare la propria tesi e infine respingere ogni altra possibile obiezione.

Il primo punto -confutare la tesi dell'avversario- non avviene ovviamente dicendo che essa non corrisponde agli insegnamenti di Buddha (*Sua Santità sorride all'idea*), ma essa viene respinta attraverso la logica, dimostrandone le contraddizioni. Ecco cosa si intende per 'confutare la tesi dell'avversario'.

Di seguito l'avversario pretenderà di sapere quali siano allora le tesi dell'altro. Ecco che si procederà ad enunciare la propria tesi. Dopo aver dimostrato la propria tesi, potrebbero insorgere ulteriori obiezioni da parte dell'avversario e allora si procederà a respingerle o controbatterle. Questo processo, in tibetano è detto 'confutare, enunciare e respingere'. Si tratta di una modalità di analisi molto importante e corrisponde allo "scaldare, tagliare e sfregare" dell'oro, come detto nel sutra citato sopra.

Se avendo esaminato in questo modo un particolare insegnamento di Buddha si trova che è contraddittorio e non è convalidato da ragioni solide, benché sia stato pronunciato da Buddha, si dovrà concludere che non è un insegnamento dal significato letterale, cioè non è un insegnamento da prendere alla lettera.

⁶ "Commentario all'Ornamento di chiara realizzazione" di Maitreya, che è a sua volta un commentario ai sutra della perfezione della saggezza.

⁷ Il soggetto del testo, il suo scopo principale, lo scopo secondario e la relazione che esiste tra di loro. Il soggetto o tema è in relazione con il testo stesso; lo scopo principale è in relazione con il tema trattato; lo scopo secondario è in relazione con lo scopo principale e la relazione consiste nel filo che unisce il fattore precedente al fattore che segue.

Per esempio il 'Sutra che rivela l'intento', il sutra fondamentale per la scuola filosofica *Cittamatra*, benché sia un insegnamento molto importante e abbia avuto molti seguaci sia nel passato che al giorno d'oggi, nella forma di molti filosofi buddhisti cinesi che lo seguono alla lettera, quando viene sottoposto ad analisi critica vi si scoprono contraddizioni sia per quanto riguarda la presentazione della visione (oggettiva) che della mente (visione soggettiva). Naturalmente se si studia solo un testo, non avendo confronto non se ne possono comprendere tutte le implicazioni.

Nei testi *Madhyamika* vengono espone le contraddizioni di questo sutra e si afferma - come per esempio nella 'Guida al *Madhyamaka*' di *Ciandrakirti* e il suo autocommentario- che si dovrebbero distinguere i sutra dal significato definitivo da quelli dal significato interpretabile e questo sutra è incluso nella categoria dei sutra dal significato interpretabile. Benché alcune siano parole proferite da Buddha stesso, essendo state pronunciate per accordarsi ai diversi livelli di intelligenza e di predisposizione dei diversi discepoli, non dovrebbero essere accettate letteralmente perché possono essere smentite dalla logica.

Ripeto quindi che l'approccio buddhista -soprattutto per tutti noi discepoli del buddhismo proveniente dalla gloriosa università monastica del Nalanda come noi tibetani, come pure i cinesi e attraverso di loro i coreani, i vietnamiti, i giapponesi e così via, noi tutti che abbiamo per lo meno sentito parlare del grande protettore *Nagarjuna*- è basato sull'analisi logica.

Per i buddhisti dello Sri Lanka, Thailanda, Cambogia e così via che sono seguaci del buddhismo formulato in lingua *pali* e che comunque studiano come noi il *Tripitaka*, i 'tre canestri' (Le tre raccolte in cui è suddivisa tutta la letteratura buddhista classica), questo approccio non è così tanto enfatizzato.

Tra i tre canestri, il *Vinayapitaka*, che enuncia la disciplina monastica, a parte qualche minima differenza, è essenzialmente identico sia in lingua *pali* che in lingua sanscrita e infatti quando ci incontriamo con i monaci di quei paesi riscontriamo la fondamentale uniformità di tutti i buddhisti in relazione ai voti di liberazione individuale.

Allo stesso modo il *Sutrapitaka* che rivela gli insegnamenti dell'addestramento nel *samadhi* è quasi simile nelle due lingue; la differenza qui sta nella presentazione degli insegnamenti tantrici che è presente solo nel *Sutrapitaka* in lingua sanscrita e che spiega particolari modi di sviluppare la concentrazione.

Le diversità più importanti si riscontrano nell' *Abhidharmapitaka*, ovvero il canestro che contiene gli insegnamenti della conoscenza (metafisica) per lo sviluppo dell'addestramento nella saggezza. In lingua sanscrita si differenziano i testi appartenenti all'*Abhidharma* convenzionale da quelli dell'*Abhidharma* ultimo. Il concetto di "talita' sottile" viene esposto con grande enfasi nei testi *Abhidharmapitaka* in lingua sanscrita; invece nel suo corrispondente in lingua *pali*, la vacuità sottile è solo menzionata, ma non è trattata in modo approfondito.

Spesso ripeto che il buddhismo tibetano ci è pervenuto in lingua sanscrita dalla gloriosa università monastica del Nalanda e quindi tutti noi buddhisti tibetani delle diverse scuole: *Gning-ma*, *Kagyū*, *Sakya*, *Gelug* e più recentemente anche *Bon*, studiamo ugualmente i testi composti in lingua sanscrita dai grandi eruditi del Nalanda.

Un proverbio tibetano dice che 'tutti i corsi d'acqua trovano la loro sorgente nei ghiacciai'. Ugualmente la fonte dei testi studiati in tutte le scuole del buddhismo tibetano è l'università monastica del Nalanda e questo dimostra la fondamentale uniformità delle scuole del buddhismo tibetano.

In secondo luogo, sottolineare che il buddhismo tibetano trova origine nel buddhismo indiano del Nalanda serve a dimostrare che l'appellativo di 'lamaismo'⁸ non ha fondamento. Noi possiamo veramente chiamarci 'discepoli della tradizione buddhista del Nalanda' poiché i testi che memorizziamo in tutte le scuole, a volte anche insieme ai loro diversi commentari e/o autocommentari, e anche se non li memorizziamo li studiamo approfonditamente; questi testi, dicevo, sono tutti stati scritti dai dotti del Nalanda. Perciò non è solo un appellativo vuoto, ma siamo discepoli di quella tradizione di fatto. Per lunghi anni non solo studiamo i testi composti dai grandi del Nalanda, ma li confrontiamo con altri sullo stesso argomento e ne estraiamo il vero significato.

Per far questo, anche in Tibet sono stati composti molti trattati in stile '*drub-tha*' che espongono, discutono e paragonano le tesi sostenute dalle diverse scuole filosofiche buddhiste e non; in questo modo la comprensione della filosofia buddhista non avviene in modo unilaterale sulla base unicamente delle proprie asserzioni, ma in modo molto ampio e dettagliato, avendole esaminate accuratamente alla luce delle altre filosofie buddhiste e non.

Risulta quindi chiaro che il buddhismo tibetano aderisce alla tradizione dell'università monastica del Nalanda e, inoltre, adotta a livello esterno la disciplina dei voti della liberazione personale; a livello interno l'attitudine di *bodhicitta* e a livello segreto le pratiche tantriche. Quindi si afferma che comprende -dal punto di vista del veicolo o *yana*- in modo completo l'*Hinayana*, il *Mahayana* e il *Tantrayana*.

Come dovremmo poi tradurre in pratica e rendere benefici gli insegnamenti di questa tradizione così qualificata? Se la spiritualità non ha risvolti praticamente utili, allora è meglio lasciarla perdere! Riflettiamo se ci sono benefici o meno.

Il termine Dharma in sanscrito significa 'trattenere' e 'proteggere', e in che modo trattiene e protegge? Noi tutti rifuggiamo la sofferenza e desideriamo la felicità e il Dharma serve proprio a proteggerci dalla sofferenza indesiderata attraverso la rimozione delle sue cause e quindi a 'trattenerci' dal dover sperimentare la sofferenza.

In tibetano Dharma è reso con il termine '*ciò*' che significa 'trasformare', trasformare in particolare il modo di pensare e di conseguenza trasformare il comportamento delle 'tre porte' (fisico, verbale e mentale). Qual'è lo scopo di operare queste trasformazioni? Pensiamoci bene.

In primo luogo noi tutti siamo esseri umani, esseri che vivono su questo mondo e che hanno la capacità di provare felicità e sofferenza. Siamo esseri senzienti, dotati di mente con la quale sperimentiamo piacere e dolore. Non potremmo avere queste esperienze se non possedessimo una mente.

Per esempio la vegetazione non prova felicità e sofferenza, infatti cresce, subisce trasformazioni e perisce in dipendenza da processi biologici. Analogamente, su questo mondo si succedono le stagioni e in particolare, qui a Dharamsala, il tempo meteorologico subisce bruschi cambiamenti e se ieri era una bella giornata di sole, oggi invece può essere freddo e nuvoloso! Allo stesso modo, di mattina c'è il sole e il pomeriggio magari grandina, o anche il contrario; ma questi cambiamenti non hanno niente a che vedere con il 'provare o sperimentare' qualcosa!

Tutti gli esseri provvisti di mente sono accomunati dal fatto che provano felicità e sofferenza. L'unica differenza è che gli animali, inclusi gli insetti, gli uccelli e così via provano piacere e dolore principalmente sulla base delle cinque conscienze sensoriali: quella visiva, olfattiva, uditiva, gustativa e tattile.

⁸ Termine usato per indicare, in modo dispregiativo, il buddhismo tibetano alludendo al fatto che sia un cammino spirituale autoctono del Tibet, privo di una provenienza qualificata e caratterizzato da una esagerata enfasi per la devozione al lama o maestro.

Per esempio, anche gli animali piu' piccoli quando sentono fame si sforzano di eliminare questo tipo di sofferenza cercando del cibo; se percepiscono il pericolo cercano di difendersi indietreggiando o nascondendosi, ma questi comportamenti sono dettati dalle coscienze sensoriali e non da quella mentale, a parte il fatto che naturalmente ogni coscienza sensoriale ha anche un aspetto mentale, che pero' non e' paragonabile al processo mentale che avviene sulla base di una pura coscienza mentale che produce esperienze di felicita' e dolore, patrimonio quasi esclusivamante degli esseri umani.

Tutti noi esseri senzienti che viviamo sia in questo mondo che in tutte le altre innumerevoli galassie, siamo esattamente uguali nel desiderare la felicita' e nell'abborrire la sofferenza. Nei testi buddhisti sono menzionati sistemi di mondi il cui numero e' cosi' immenso da essere paragonato ai granelli di sabbia del letto del fiume Gange, concetto non poi cosi' strano, visto che al giorno d'oggi gli scienziati che approfondiscono la scienza della cosmologia si rendono conto che quanto piu' in la' nell'universo riescono ad osservare -grazie al progresso tecnologico che produce telescopi sempre piu' potenti- tanti piu' nuovi sistemi di mondi riescono ad osservare. Quest'idea e' espresso nei testi buddhisti con l'espressione 'il grande migliaio dei tremila sistemi di mondi', ovvero qualcosa come tre miliardi di sistemi di mondi o galassie.

Solo per considerare questa nostra terra noi esseri umani siamo ormai sette miliardi e tutti abbiamo un cervello che possiamo definire molto attivo e sveglio nonostante i neurologi dicano che in realta' non sappiamo ancora esattamente quale sia la sua completa potenzialita' e anche non siamo ancora in grado di usarla.

Anche gli animali hanno una qualche sorta di attivita' intellettuale, ma questa non e' assolutamente paragonabile alla capacita' investigativa dell'intelletto umano, che e' definita nei testi buddhisti come 'la saggezza che distingue i fenomeni' ovvero l'intelligenza discriminativa che ci permette, quando viene usata correttamente, di espandere grandemente la nostra conoscenza. Dico correttamente perche' non c'e' certezza che usandola si consegua sempre qualcosa di buono, a volte e' infatti vero il contrario.

Per esempio, e' un fatto riscontrabile che molte persone pur essendo estremamente intelligenti ed essendo in grado di fare ampio uso di questo potenziale intellettuale, trascorrono poi le loro vite in preda all'angoscia, all'infelicita' e a volte, per ovviare questo malessere mentale, ricorrono all'alcohol, alle droghe e ai tranquillanti che per un breve periodo riducono l'estrema attivita' mentale distruttiva di cui sono soggetti.

Costoro sono dotati di un'intelligenza molto attiva e sanno naturalmente riflettere bene; ma questo, invece di diventare causa di benessere diventa causa dei loro problemi. Questo tipo di paradosso esiste solo nel regno umano e non in quello animale. Infatti gli animali, se non sono di fronte a una situazione di immediato pericolo, se ne stanno pacificamente rilassati; cosa che non riescono a fare gli umani sempre presi da un brulicare di pensieri, speranze e sospetti.

Non solo, essendo dotati di una buona memoria, noi esseri umani andiamo a ritroso nel tempo e pensiamo alle cose accadute anche parecchie generazioni passate e su questa base sviluppiamo pensieri disturbanti come forte desiderio e avversione che a loro volta portano forte malessere mentale. Ci rendiamo allora conto che solo se riusciamo a far buon uso della capacita' mentale che possediamo siamo delle persone sagge, mentre il venire turbati per la smisurata attivita' concettuale priva di controllo e' segno di poca intelligenza e del fatto che siamo diventati la causa della nostra stessa rovina.

Fare in modo che il nostro potenziale intellettuale umano diventi causa di benessere dipende dalla presenza o meno di un' altra serie di fattori mentali come l'amore, la compassione, l'affetto e cosi' via.

Sia che siamo persone interessate alla spiritualita' o che ne siamo completamente disinteressate, comunque avendo spontaneamente il desiderio della felicita' e il rifiuto della sofferenza siamo costretti a dare importanza a queste cose. Per dimostrarlo non c'e' bisogno di ricorrere alle citazioni dai classici buddhisti; gli scienziati stessi, che procedono non seguendo qualcosa che e' stata detta da qualche persona importante ma solo dopo averla verificata - a parte il fatto che, naturalmente, accettano cio' che viene affermato da altri loro colleghi se riescono a convalidare le conclusioni scientifiche a cui questi ultimi sono arrivati - confermano con i risultati dei loro test queste mie osservazioni sull'importanza dell'affetto umano come fattore decisivo nello sviluppo del benessere psico-fisico.

Questo e' facilmente comprensibile riflettendo su come noi esseri senzienti sin dalla nascita sopravviviamo grazie all'affetto materno. Se alla nascita, invece di trovare l'affetto di una madre, incontrassimo un'attitudine di rifiuto, non riusciremmo a sopravvivere. Questo vale non solo per noi umani ma anche per gli animali. Sin dall'inizio della nostra vita dipendiamo dall'affetto degli altri ed e' riscontrato che, se durante le prime settimane di vita siamo tenuti a contatto con il corpo della madre, nonostante in quel momento non ci sia nessun tipo di riconoscimento di 'madre', la nostra stessa costituzione fisica detta il fatto che rimanere abbracciati, pelle a pelle, con la madre facilita significativamente lo sviluppo celebrale.

Il nostro corpo e' formato proprio cosi', dipende dall'amore per la sua sopravvivenza e anche se da adulti cio' non ci sembra piu' cosi' ovvio, rimane vero che se siamo circondati da amore e affetto stiamo meglio sia fisicamente che mentalmente. E' riscontrato che quando siamo felici anche fisicamente stiamo meglio.

(Sua Santita' chiede se ci sia modo di stringersi un po' perche' e' cominciato a piovere e una parte del pubblico si sta bagnando. Dice: Se vi stringete state anche piu' caldi!)

Questo corpo e' costituito in modo tale che quando sperimentiamo amore sta meglio e si prova benessere fisico. E' stato riscontrato che il sistema immunitario, che e' responsabile per il nostro stato di salute, si indebolisce quando la nostra mente e' in preda all'odio, all'orgoglio, all'invidia, al sospetto, all'apprensione e alla paura; paura che diventa tanto piu' intensa quanto piu' abbiamo un forte senso di 'io', un forte egocentrismo, mentre si riduce in proporzione all'incremento dell'attitudine di prendersi cura degli altri. Siamo dotati naturalmente sia di intelligenza che di amore, il problema sta nel fatto che invece di coltivarli li trascuriamo.

Molte persone pensano che temi come l'amore e la compassione siano 'cose religiose' e non tengono in considerazione il fatto che queste attitudini mentali inducono benessere fisico, famiglie armoniose e di conseguenza comunita' armoniose. Trascurare questi temi e' un errore!

Come dicevo prima, i sette miliardi di esseri umani che vivono su questa terra, sia che siano 'credenti' o meno, comunque sono dotati di intelligenza che, al fine di diventare causa di benessere e di felicita', deve essere accompagnata dalle attitudini di buon cuore etc. Non sono solo io a dirlo, ma un numero sempre crescente di scienziati e pensatori arrivano a questa medesima conclusione.

Per esempio, tutti noi siamo esseri umani, e questo e' il primo fattore che ci contraddistingue, siamo parte dei sette miliardi di esseri umani su questo pianeta. Noi buddhisti recitiamo preghiere dove si auspica il benessere di tutti gli esseri di tutti gli innumerevoli sistemi di mondi; ma lasciamo perdere gli altri mondi che non sono alla nostra portata. Semplicemente per il fatto di far parte di questa famiglia di umani viventi su questo pianeta, dovremmo impegnarci sinceramente per il benessere degli altri.

Per esempio, se possiamo fare del bene a dieci persone e queste a loro volta fanno del bene ad altre dieci persone, velocemente si porta il beneficio prima a cento persone e di seguito a

mille e così via. Continuare a ripetere 'tutti gli esseri senzienti' mentre si trascurano le persone che ci stanno accanto è una grave negligenza. Quelle preghiere diventano allora solo delle menzogne!

Si deve cercare di fare del bene praticamente, al meglio delle nostre possibilità, non solo agli altri esseri senzienti, ma anche agli animali, evitando costantemente di portare loro danno e di assumere comportamenti violenti. Queste non sono affermazioni dettate dalla 'credenza religiosa' ma dalla convinzione che, essendo noi animali sociali, dipendiamo dagli altri. Far del bene a coloro dai quali dipendiamo non solo è qualcosa che sentiamo naturalmente ma è anche assolutamente ragionevole.

Dovremmo cominciare con le persone che ci stanno accanto e poi, usando l'intelligenza di cui siamo dotati, espandere queste attitudini e comportamenti. In questo modo riusciremo a contribuire alla pace del mondo e a trasformare questa terra in un luogo armonioso e colmo di amore.

Nel passato, sperare in tali trasformazioni era pressoché impossibile anche a causa del livello di istruzione arretrato; ma al giorno d'oggi con il crescente livello di istruzione mondiale, si può sperare che proprio usando le istituzioni scolastiche si possa diffondere questo tipo di conoscenza e che questo secolo possa proprio diventare, a differenza del diciannovesimo e ventesimo secolo, un secolo di pace per il mondo.

Questo tipo di speranza è nobile e specialmente noi che ci consideriamo persone spirituali dovremmo sforzarci per la sua realizzazione. Noi che ripetiamo "invito tutti gli esseri senzienti come miei ospiti" (durante il rituale dei voti del bodhisattva) dovremmo seriamente considerare come si comporta colui che invita qualcuno a casa propria.

Il primo livello è, come ho detto, il fatto di far parte dell'umanità e quindi dovremmo sforzarci di essere persone buone, per esempio di non mentire. Mentire fa star male il prossimo e, anche dal punto di vista personale, se mentiamo la gente perderà fiducia in noi, non potremo più essere veramente amici e l'amicizia è una cosa di cui abbiamo veramente bisogno. O sbaglio?

Se ci adoperiamo per diventare persone di buon cuore, staremo bene fisicamente, avremo molti amici, saremo rilassati e felici. Se invece ci facciamo prendere dall'avversione, dall'arroganza, dall'invidia, se insomma diventiamo un concentrato di egocentrismo, non solo perderemo la salute, ma saremo anche molto infelici e privi di amici. È naturale che qualcuno che sfrutta ogni situazione per ingannare e fare del male agli altri si trovi alla fine senza amici.

Perciò se veramente vogliamo il nostro bene, dovremo cercare di essere persone di buon cuore, perché questa è la causa per il suo conseguimento; queste non sono affermazioni 'religiose' ma sono dettate dal buon senso, qualcosa che naturalmente tutti possono capire ed accettare.

Se ci sforziamo di essere persone di buon cuore, automaticamente diventeremo persone oneste e su questa base arriveranno molti amici e la famiglia e comunità dove viviamo diventeranno famiglie e comunità felici. In conclusione, il primo passo da fare è diventare persone di buon cuore sulla base della comprensione che facciamo parte della grande famiglia umana.

In secondo luogo, tra i sette miliardi di persone che vivono su questa terra, più di un miliardo si considerano non-credenti, mentre quasi sei miliardi si dicono credenti. A volte il credere, se non è accompagnato dalla saggezza, può essere molto pericoloso. La fede non accompagnata dall'intelligenza discriminativa a volte può trasformarsi in fede cieca e il nostro rapporto con la religione che pratichiamo non sarà allora basato sull'imparzialità, come raccomanda il maestro *Aryadeva* nel suo testo 'Le quattrocento strofe del *Madhyamaka*'.

In una strofa *Aryadeva* dice che solo colui che e' imparziale, intelligente e diligente puo' essere definito un ricettacolo idoneo agli insegnamenti. Se non siamo dotati di imparzialita' svilupperemo un forte attaccamento per il 'nostro' sentiero spirituale, che ci portera' a considerare il 'nostro' come l'unico sentiero corretto mentre rifiuteremo le altre vie spirituali.

Il credente imparziale invece pratichera' la propria religione ma allo stesso tempo avra' rispetto e ammirazione per le buone cose presenti negli altri sentieri spirituali. In questo modo ci sara' armonia tra le diverse religioni, cosa veramente auspicabile in questo momento durante il quale siamo testimoni di molti conflitti associati all' intolleranza religiosa.

Gli artefici di questi conflitti sono probabilmente persone che hanno fede nella propria religione, ma questa fede non essendo imparziale, diventa una fede distorta e di conseguenza costoro provocano i conflitti che vediamo. La qualita' di essere imparziali e' veramente molto importante. Per noi che ci consideriamo praticanti religiosi, l'essere imparziale e' un requisito fondamentale.

Dovremmo sforzarci di guardare agli aspetti positivi di tutte le religioni di questo mondo e ad averne rispetto. Penso che le religioni per le quali dovremmo avere ammirazione e rispetto abbiano tre diversi aspetti.

Il primo e' quello del Dharma, nel senso di un sentiero spirituale che 'protegge'; il secondo e' la filosofia che fa da sostegno al primo e infine il terzo aspetto e' costituito dalle usanze e cosi' via, ovvero dalla cultura o civilta'.

Per quanto riguarda il primo aspetto, tutte le religioni presenti su questo mondo insegnano attitudini come l'amore, la pazienza, la moderazione, la tolleranza. Ho amici cristiani, islamici, hindu' e constato che si sforzano sinceramente di fare del bene al prossimo, di vivere con moderazione sapendosi accontentare di poco; sono molto bravi. In generale, gli insegnamenti impartiti dalle diverse religioni in connessione con il primo aspetto sono uguali.

Quando si parla del secondo aspetto, ovvero la filosofia che determina questi insegnamenti allora ci sono molte differenze. La prima differenza sta nel fatto di asserire un Creatore o meno. Le religioni che non asseriscono un Dio Creatore sono sorte in India e sono il *Samkhya* non teista, il *Jaina* e il Buddhismo.

Queste tre religioni affermano che esistono solo risultati che dipendano da cause e non accettano l'esistenza di risultati creati da un Dio permanente e autoprodotta. Tra le religioni teiste, lo Zoroastrismo e' forse una delle piu' antiche ed e' sorto in quello che e' l'odierno Iran. C'e' poi il *Samkhya* teista sorto in India e poi il Giudaismo, il Cristianesimo, e la religione Islamica. Queste religioni dal punto di vista filosofico, a parte piccole differenze, sono tutte simili in quanto sostengono un Dio Creatore. Benche' ci sia questa fondamentale differenza filosofica con le religioni non teiste, ne condividono l'obiettivo di incrementare l'amore.

Per esempio la credenza in un Dio Creatore la cui natura e' amore, saggezza e potenza assolute e che ci ha creati, influenza automaticamente il sorgere di attitudini positive come il pensare che tutte le creature di Dio posseggono il seme di questo amore assoluto e che, per seguire questo Dio, dobbiamo sviluppare le sue qualita' come l'amore e cosi' via.

Per coloro che seguono una religione non-teista, l'insegnamento piu' esplicito a questo riguardo e' forse quello di Buddha: "Tu sei il protettore di te stesso"⁹, ovvero il nostro benessere e' nelle nostre mani, dipende solo da noi stessi. Poiche' tutti desideriamo il nostro benessere, viene insegnato che ci si deve comportare bene; che se si fanno soffrire gli altri, come risultato si

⁹ Ecco la strofa completa che si trova in un sutra: "Tu sei il protettore di te stesso, tu sei anche il tuo nemico.

Del bene e del male che hai fatto, tu sei il tuo stesso testimone."

soffrira' e se invece si beneficiano gli altri, se ne ricavera' beneficio per noi stessi; viene spiegato in tal modo il concetto di cause e risultati.

Anche quest'ultimo approccio porta del bene a coloro che lo seguono e cosi' entrambe le classi di religioni si sforzano, sulla base di diverse filosofie, di operare una trasformazione positiva nei discepoli; l'obiettivo comune e' quello di produrre persone di buon cuore, brave persone.

Analogamente, ci sono diversi tipi di medicine, alcune sono dolci e altre amare, pero' entrambe funzionano per indurre guarigione e salute. Anche le diverse filosofie religiose si intonano ai diversi caratteri e inclinazioni delle persone, cosa assolutamente necessaria.

Buddha Shakyamuni stesso, in certi *sutra* insegna come se esistesse un se' diverso dagli aggregati; presenta percio' in diversi *sutra* diversi livelli di comprensione della realta'. Credo sia nel "Le quattrocento strofe" che si afferma che per certe persone la visione dell'esistenza del se' e' la migliore, ovvero si dice che la visione 'del composto transitorio'¹⁰, la visione o la credenza che ha come oggetto l'insieme dei cinque aggregati psicofisici -che sono un fenomeno caduco- e che li considera come 'io' e 'mio', e' di beneficio per il conseguimento della buddhita'.

Questo dimostra che sono necessari diversi approcci per entrare in sintonia con i diversi caratteri e predisposizioni presenti tra gli esseri. Seguendo questa logica, tutte le diverse religioni di questo mondo conseguono il comune obiettivo di rendere i propri seguaci persone migliori, attraverso metodi diversi che si basano presupposti filosofici diversi.

Il secondo livello, come dicevo, e' associato al fatto di far parte dei sei miliardi di persone che si considerano praticanti, nel nostro caso buddhisti. In relazione a questo livello, il nostro impegno dovrebbe essere quello di adoperarci per l'armonia tra le diverse fedi religiose. Noi tutti qui presenti, ognuno secondo le proprie capacita', dovremmo sforzarci in questa direzione. In particolare, noi seguaci del Buddhismo, dovremmo comprendere chiaramente quali sono le caratteristiche di questo sentiero spirituale.

In primo luogo si tratta di una religione non teista, una delle tre che ho menzionato prima. Non solo il Buddhismo non crede in un Dio Creatore ma non crede neanche, a differenza dei *Samkhya* non teisti e dei *Jaina*, nell'esistenza di un se' o io separato, distinto dai cinque aggregati psicofisici. Il Buddhismo nega l'esistenza di un se' permanente, unitario e indipendente come sostenuto dalle filosofie delle sopra citate fedi religiose. Il Buddhismo e' l'unica religione che nega l'esistenza del se' cosi' inteso e presenta invece la teoria della 'mancanza del se'.

Durante il suo primo insegnamento, Buddha Shakyamuni proclamo' le 'Quattro nobili verita', questo costituisce la struttura filosofica portante del Buddhismo. Le 'Quattro nobili verita' sono la Verita' della sofferenza (vere sofferenze¹¹), la Verita' dell'origine (vere origini o vere cause), la Verita' della cessazione (vere cessazioni) e la Verita' del sentiero (veri sentieri). Tutti noi dovremmo comprenderne il senso. Buddha proclamo' inoltre quattro attributi per ognuna delle quattro verita' per un totale di 'sedici attributi'.

I quattro attributi che caratterizzano le vere sofferenze sono: impermanenza, sofferenza, vacuita' e mancanza di un se'. I quattro attributi che caratterizzano le vere origini sono: causa,

¹⁰ Generalmente essa e' considerata come una visione errata, in particolare una delle cinque visioni distorte che tutte insieme costituiscono la visione errata, una delle sei affezioni radice o principali.

¹¹ Vedi anche J.Hopkins nel suo "Meditation on Emptiness": "Come le due verita', anche le quattro nobili verita' non sono concetti astratti di verita', ma sono oggetti. La prima verita' e' vere sofferenze, gli aggregati psico-fisici prodotti da azioni contaminate e affezioni. La seconda verita' e' vere origini, le affezioni e le azioni motivate da esse. La terza verita' e' vere cessazioni, l'esaurimento delle vere sofferenze e delle vere origini. La quarta verita' e' veri sentieri, i metodi per ottenere vere cessazioni."

origine, forte produzione e condizione. I quattro attributi che caratterizzano le vere cessazioni sono: cessazione, pacificazione, eccellenza ed emergenza definitiva. I quattro attributi che caratterizzano i veri sentieri sono: sentiero, conoscitore, conseguimento e salvezza definitiva.

Questo insegnamento costituisce la struttura portante di qualsiasi pratica buddhista si voglia intraprendere. Prima di discutere dei quattro attributi della prima nobile verità e' meglio iniziare con il domandarci cosa si intenda con la sofferenza che Buddha proclamo' dobbiamo conoscere o identificare.

Se si trattasse della sofferenza della sofferenza¹², anche gli animali sanno cosa significhi e non ci sarebbe bisogno che venisse un buddha per dirci di cosa si tratti.

Quando Buddha parlava di sofferenza intendeva la sofferenza onnipervasiva composita¹³ ovvero qualsiasi rinascita o corpo dovuto a karma e afflizioni. Per comprendere di cosa si tratta, e' utile prendere in considerazione il suo primo attributo e cioe' l'impermanenza; il fatto che questo nostro corpo subisce cambiamenti e alla fine cessa; cio' dimostra che dipende da cause. I *Vaibhashika* (o scuola filosofica della Grande esposizione, del veicolo Hinayana) parlano di "quattro caratteristiche definitrici" come la produzione e cosi' via. Si tratta di essere prodotti, dimorare, cessare e disintegrarsi. C'e' menzione qui di un dimorare o permanere dei fenomeni, e questo si riferisce all'impermanenza grossolana.

Le scuole filosofiche a partire da quella *Sautrantika* in su (*Cittamatra* e *Madhyamaka*), affermano invece che la disintegrazione non dipende dall'incontro con un fattore esterno che causa disintegrazione, ma che tutti i fenomeni sin dalla loro produzione sono prodotti come qualcosa che si disintegra; sostengono che la produzione e l'inizio del processo di disintegrazione, o distruzione, sono simultanei. A prima vista questa sembra un'affermazione contraddittoria; ma riflettendoci ci si rende conto che e' ragionevole.

La tesi *Vaibhashika* del cessare tra le "quattro caratteristiche definitrici", non e' sostenibile nel senso che, se il fenomeno in questione non fosse naturalmente prodotto con l'intrinseca qualita' di cambiare, non potrebbe 'cessare'. Se il fenomeno considerato non avesse la natura di cambiare, l'incontro con circostanze avverse non potrebbe causare la sua cessazione; se cioe', esso fosse permanente, non potrebbe essere affetto da cause esterne. L'essere soggetti alla cessazione da parte di cause esterne e' possibile solo in quanto si ha di per se stessi la natura di cambiare.

Quando si parla di impermanenza (come primo attributo delle vere sofferenze) si intende l'impermanenza sottile, la qualita' di disintegrarsi istante dopo istante ed essa non dipende dall'incontro con una causa esterna artefice di disintegrazione ma dal fatto che la causa della sua produzione e' essa stessa impermanente e di conseguenza produce fenomeni aventi la natura di disintegrarsi ad ogni istante. Si comprende cosi' che i fenomeni sono dipendenti da cause.

La causa dei nostri aggregati psico-fisici contaminati e' rintracciabile nell'ignoranza; percio' possiamo dire che siamo dipendenti dall'ignoranza, ovvero siamo dominati, controllati dall'ignoranza e percio' siamo 'sofferenza'¹⁴. Abbiamo parlato di ignoranza; in generale per ignoranza si puo' intendere sia il semplice non conoscere che il conoscere distorto, ovvero il comprendere erroneamente. In particolare, in questo contesto quello che comprendiamo erroneamente e' la natura del se' o io, di colui che produce felicita' e sofferenza e le sperimenta. Il

¹² Il primo tipo di sofferenza, ovvero cio' che tutti noi chiamiamo dolore.

¹³ Il terzo tipo di sofferenza; il secondo tipo invece e' la sofferenza del cambiamento, ovvero i piaceri contaminati che tutti noi chiamiamo felicita'.

¹⁴ Il secondo attributo delle vere sofferenze di cui il nostro corpo, i nostri aggregati psico-fisici contaminati, sono l'illustrazione.

se' o l'io ci appare come un capo che governa sui cinque aggregati, ci appare un io veramente esistente e di conseguenza ci esprimiamo con espressioni quali "il mio corpo", "la mia mente", "i miei famigliari", "il mio nemico". Abbiamo una sensazione forte e netta che ci sia davvero un 'io' all'interno di noi stessi, qualcosa che noi consideriamo molto prezioso.

Sulla base di questa forte sensazione, quando poi andiamo a considerare 'gli altri', automaticamente li sentiamo lontani e diversi. Per coloro che ci procurano un qualche tipo di beneficio, generiamo attaccamento considerandoli nostri amici e, per coloro che ci procurano qualche danno, generiamo avversione, sospetto, apprensione, invidia e così via, etichettandoli come nostri nemici.

Se avessimo una mente equanime nei confronti di tutti, non ci sarebbe modo di generare orgoglio, invidia e di conseguenza apprensione. Se fossimo in grado di generare un'attitudine che desidera beneficiare tutti indistintamente -anche coloro che ci danneggiano e che abbiamo etichettato come nemici- penseremmo che il loro danno è un evento transitorio e anche se ci opponessimo ad esso nell'immediato con i mezzi necessari, riusciremmo a generare la considerazione che anche costoro, come tutti gli infiniti esseri, desiderano la felicità e rifuggono la sofferenza; quindi non li sentiremmo come lontani e diversi e non genereremmo apprensione nei loro confronti. C'è una grande differenza nel modo di sentire in dipendenza dal modo di pensare e perciò addestrarsi secondo queste riflessioni fa una grande differenza dal punto di vista psicologico.

Si sostiene che un se' separato e distinto dagli aggregati non esiste, ovvero il se' è vuoto di esistere in quel modo (la vacuità è il terzo attributo della prima nobile verità). Credo che si possano differenziare gli ultimi due attributi (vacuità e assenza di un se') in questo modo: il primo si rifa' alla vacuità di un se' separato e distinto dagli aggregati, la cui natura è diversa da questi ultimi, come sostenuto dalle scuole filosofiche non buddhiste, un se' permanente, unitario e indipendente.

La mancanza o assenza di un se' si può invece interpretare in connessione con la credenza innata nel se'¹⁵. In alcuni testi si parla della mancanza di esistenza di un se' autosufficiente, sostanzialmente esistente la cui natura è uguale a quella degli aggregati, ecco che qui il quarto attributo allude all'assenza di un tale se'.

Se invece interpretassimo questi quattro attributi alla luce della visione filosofica della scuola *Madhyamaka*, allora per quanto riguarda i primi due attributi (impermanenza e sofferenza) non ci sarebbe differenza, mentre invece per gli ultimi due, *vacuità* sarebbe da interpretarsi come la mancanza di esistenza grossolana del se' e *assenza del se'* come mancanza di esistenza sottile del se'.

Ritornando al concetto di ignoranza come causa di questi aggregati psico-fisici contaminati - illustrazione della sofferenza onnipervadente composita e base per sperimentare i primi due tipi di sofferenza- essa è un modo di comprendere scorretto, è una mente errata. Ecco che questa comprensione va ora applicata ai quattro attributi della seconda nobile verità dell'origine della sofferenza: causa, origine, forte produzione e condizione.

Il venerabile *Asanga* (nel suo "Compendio di conoscenza") elucida tre tipi di caratteristiche della causa: quella di non essere pianificata, di essere impermanente e di essere efficace. In altre parole, si può dire che i fenomeni non sono prodotti da un progetto, un'intenzione di un Dio Creatore che precede la loro creazione ma sono prodotti da cause e

¹⁵ La credenza in un se' all'interno/tra gli aggregati, avente la loro stessa natura; mentre quella acquisita intellettualmente è la credenza in un se' separato o distinto dagli aggregati e avente una natura diversa da loro, come sostenuto dalle scuole non buddhiste.

queste cause non sono permanenti, ma sono soggette a continuo cambiamento; inoltre le cause devono avere la potenzialita' di produrre un certo risultato e percio' si parla di cause efficaci.

I quattro attributi sono quindi: 'causa', come descritto sopra, e poi 'origine', nel senso che la causa e' a sua volta prodotta; 'forte o ampia produzione', in questo contesto -parlando dei nostri aggregati psico-fisici- si riferisce al fatto che l'ignoranza che causa questa nostra rinascita produce i rimanenti undici anelli dell'origine dipendente in senso evolutivo¹⁶. Benche' nessuno desideri la sofferenza, il prendere continue rinascite caratterizzate dalla sofferenza e' dovuto alla presenza dell'ignoranza nella nostra mente. Questa ignoranza causa il karma di composizione e cosi' via; ma senza l'ottavo e il nono -i fattori attivanti di bramosia e appropriazione¹⁷- non avviene la rinascita. Questi due sono identificati con 'condizione', il quarto attributo della seconda nobile verita' dell'origine.

Abbiamo identificato l'ignoranza come un modo scorretto di comprendere la natura dei fenomeni, ma evidentemente e' naturale che ne esista anche l'opposto, una mente che comprende il vero modo di esistere dei fenomeni. La realta' o il vero modo di esistere dei fenomeni e' realizzato da una mente che identifica la natura dei fenomeni in modo diametralmente opposto a quello dell'ignoranza e che ha inoltre la capacita' di opporsi e di smentirla completamente. C'e' quindi un modo di eliminare l'ignoranza e di conseguenza la cessazione della sofferenza e' possibile.

Generando la saggezza che realizza i fenomeni in modo corretto, attualizzeremo la cessazione che ha quattro attributi: cessazione, pacificazione, eccellenza e emergenza definitiva. E' possibile porre fine alla sofferenza perche' la causa che la produce e' l'ignoranza, ovvero una mente che non conosce correttamente; dal momento che esiste una mente che non conosce, esiste anche il suo opposto, una mente che conosce. La mente che conosce non e' solo l'opposto di una mente che non conosce ma, a differenza di quest'ultima, e' sostenuta da ragioni valide, puo' essere provata con la logica. Al contrario, quando si cerca di convalidare con la logica la mente che conosce erroneamente, si fallisce miseramente perche' essa non e' basata su ragioni valide.

Una ulteriore ragione per l'esistenza della possibilita' di attualizzare la cessazione e' che la natura della mente e' quella di essere chiara e di conoscere. Abbinando queste due ragioni giungeremo ad un saldo convincimento sull'esistenza della cessazione, cioe' la graduale ma completa pacificazione o estinzione delle vere sofferenze e delle loro cause, sulla base della generazione degli antidoti.

Le vere cessazioni sono stati caratterizzati dalle buone qualita' di essere separati dalle sofferenze e dalle loro cause, a partire dagli aspetti piu' grossolani. Non solo sono 'pacificazione' ma anche 'eccellenza' nel senso di essere di beneficio. Questi stati eccellenti sono ottenuti dopo che le sofferenze e le loro cause sono state abbandonate attraverso l'uso degli antidoti e in un modo tale che non si ripresenteranno piu'. Percio' si parla di 'emergenza definitiva'.

Una tale cessazione e' l'oggetto da attualizzare, l'obiettivo da raggiungere e abbiamo sviluppato la convinzione che sia possibile perche', anche se le sofferenze sono molto complesse, la loro causa e' l'ignoranza ed esiste un antidoto efficace per eliminarla. Questa mancanza di conoscenza non e' insita nella natura della mente perche', se cosi' fosse, ogni qualvolta una mente

¹⁶ Dall'ignoranza, che e' il primo anello, seguono: karma di composizione, coscienza, nome e forma, sei sorgenti sensoriali, contatto, sensazione, bramosia, appropriarsi, potenzialita' di esistenza, nascita e infine vecchiaia e morte.

¹⁷ Anche tradotti come desiderio e bramosia. S.S. ha spiegato in altre sedi che il primo (ottavo anello) si riferisce al desiderio per le sensazioni, ovvero il desiderio di non essere separati dalle sensazioni di piacere e di essere separati dalle sensazioni di dolore; mentre il secondo (nono anello) si riferisce al desiderio per gli oggetti.

viene generata dovrebbe avere la natura dell'ignoranza e la mente che conosce non avrebbe mai l'occasione per di sorgere.

Lo stesso vale per le altre affezioni. Se, per esempio, l'odio fosse intrinseco nella mente, l'amore e la compassione non potrebbero mai venir generati. Tutti noi umani, e anche gli animali, a volte generiamo amore e a volte rabbia. La natura fondamentale della mente di essere chiara e di conoscere non ha ne' la natura dell'amore ne' quella della rabbia, ma e' piuttosto neutra e, attraverso l'associarsi con altre attitudini, diventa una mente dominata dall'odio o dall'amore e cosi' via. Quindi la nostra mente a volta e' controllata dall'ignoranza, ma altre volte dalla conoscenza.

Si tratta quindi di eliminare gradualmente gli aspetti mentali ignoranti con un processo simile a quello, per esempio, dell'apprendimento dell'alfabeto. Quando la persona completamente analfabeta impara A, la prima lettera dell'alfabeto, l'ignoranza della lettera A e' eliminata e al suo posto sorge la conoscenza della lettera A e cosi' di seguito per tutte le altre lettere; ogniqualvolta una conoscenza viene acquisita, essa elimina la corrispondente ignoranza.

Avendo posto come nostro obiettivo la cessazione, il sentiero o metodo che la consegue e' detto la "verita' del sentiero", e la sua natura non e' mancanza di conoscenza, ma si tratta invece di una mente che conosce la natura dei fenomeni esattamente com'e'; percio' si parla di 'sentiero' e di 'conoscitore'¹⁸ (i primi due attributi dei veri sentieri) e inoltre di 'conseguimento' e 'salvezza'.

La presentazione o spiegazione delle 'Quattro nobili verita' e' una precisa formulazione di tutta la struttura della filosofia e pratica buddhista. Le 'Quattro nobili verita' possono essere riassunte nella classe di cause ed effetti dei fenomeni completamente afflitti, ovvero le vere sofferenze e le vere origini, e la classe di cause ed effetti dei fenomeni completamente purificati, ovvero dell'intramontabile felicita' delle vere cessazioni e i veri sentieri. In questa nostra prima lettura delle 'Quattro nobili verita' qui ci si riferisce al concetto di sorgere dipendente in quanto cause ed effetti.

Dico sempre che il buddhismo puo' essere condensato nel motto: "il comportamento e' non violenza e la filosofia e' il sorgere dipendente", dove per 'sorgere dipendente' si intende il sorgere di effetti da cause, come spiegato sopra nella prima lettura delle 'Quattro nobili verita'. Questa e' un'interpretazione comune a tutte le scuole filosofiche buddhiste, mentre invece il sorgere dipendente in quanto 'designazione in dipendenza' (o 'designazione dipendente') e' asserito principalmente dalla scuola filosofica *Madhyamaka*.

Sulla base della visione del sorgere dipendente in quanto cause ed effetti, il buddhismo spiega tutto il processo evolutivo della sofferenza e quello della sua rimozione; questi sono concetti che tutti noi dovremmo comprendere bene. Mi avete capito? Qui ci sono molti tibetani provenienti dall'Amdo, mi avete capito?

Allora, se qualcuno vi chiede cos'e' il buddhismo, rispondete che significa comportamento non violento e filosofia del sorgere dipendente. Per quanto riguarda il comportamento non violento, non c'e' dubbio che tutti l'apprezzano; infatti non si fa altro che parlare di pace. A volte si trascura la trasformazione mentale che porta veramente alla pace e invece si liberano colombe pensando che cosi' la pace sara' realizzata. Completamente illogico!!

Cio' che disturba la pace non sono ne' gli uccelli ne' gli altri animali! Per essere sinceri... le zanzare disturbano un po' la pace. Per esempio, quando uno dorme, le zanzare che ronzano intorno disturbano la pace del sonno (*Sua Santita' ride*). E' vero o no?

¹⁸ Durante altri insegnamenti Sua Santita' aveva spiegato che e' anche ammissibile interpretare questo termine come 'ragionamento' quando e' scritto con il suffisso 'sa' cioe' 'rigs', nel senso che i veri sentieri conoscono la realta' per mezzo di ragionamenti, in modo logico.

Cio' che disturba la pace mondiale sono gli esseri umani. Nessuno desidera la sofferenza, ma cio' che provoca la sofferenza e disturba la pace sono le afflizioni. Dovremmo riflettere come suggerito nel testo "Le quattrocento strofe":

Come il dottore non combatte, ma invece aiuta
i malati posseduti da spiriti, benché questi siano molto rabbiosi,
allo stesso modo il Muni (Buddha) vede le afflizioni [*come un problema*]
ma non alle persone che le posseggono.

Il medico che ha a che fare con una persona la cui mente è turbata da una qualche malattia e che perciò si ribella contro di lui, penserà solo 'poveretta!' e automaticamente proverà profonda empatia per quel malato e cercherà con particolare attenzione di somministrare le corrette medicine per aiutarlo.

Analogamente Buddha, nei confronti di tutti coloro che con comportamenti a volte anche violenti provocano problemi, non genera avversione o rabbia ma invece osservando come siano controllati dalle afflizioni prova profonda compassione per loro. Anche noi nei confronti di tutti coloro che su questo mondo provocano un sacco di problemi, come per esempio anche coloro che creano così tanti ostacoli alla soluzione del problema tibetano, dovremmo pensare che in realtà non è colpa loro e che si comportano scorrettamente perché sono totalmente controllati dalle afflizioni.

Questa strofa è veramente utile e ci insegna che dovremmo identificare il problema nelle afflizioni e non nella persona che ne è afflitta. È scorretto considerare quella persona come un nemico, al contrario dovremmo generare in particolar modo un'attitudine di compassione e di amore.

Per ritornare alla pace mondiale, coloro che la disturbano sono gli esseri umani e non lo fanno perché naturalmente lo desiderano, ma perché sono governati dalle afflizioni. Avendo compreso questo meccanismo dovremmo cercare con tutte le nostre capacità di limitare le attitudini mentali che disturbano la pace e che sono presenti nella nostra mente, mentre dovremmo con tutte le nostre forze incrementare le attitudini che promuovono la pace in noi.

Se ogni persona individualmente incrementa la propria pace, poi di conseguenza la sua famiglia diventerà una famiglia dotata di pace e gradualmente la comunità diventerà una comunità pacifica; infine, tutti i sette miliardi di persone su questo mondo otterranno la pace e il mondo diventerà pieno di amore ed armonia. Così si procede per trasformare veramente questo mondo in un mondo di pace.

Come nel motto che ho citato prima, il comportamento non violento è qualcosa di molto valido, comprensibile e con risultati estremamente positivi. Per quanto riguarda la visione del sorgere dipendente essa richiede un po' di studio.

Quando studiamo dovremmo all'inizio comprendere bene cosa si intenda con il termine 'sorgere dipendente', in tibetano '*ten-giung*'; cosa significa la prima sillaba '*ten*'? e la seconda '*giung*'? Se consideriamo la versione estesa di questo termine '*ten cing drel uar giung ua*' (sorgere dipendendo e in relazione) e poi l'altra versione abbreviata del termine '*ten-drel*' (dipendere e essere in relazione), cosa significano?

Ecco che solo studiando potremo comprendere il significato di questi termini e di questa visione. Perciò dobbiamo studiare! Studiare è estremamente necessario! Faccio appello a tutti i monasteri sia piccoli che grandi affinché i monaci e le monache che vi risiedono continuino a studiare bene.

Subito dopo essere arrivati in India come rifugiati abbiamo richiesto e, in accordo alle nostre richieste sono state accettate e messe in pratica, diverse innovazioni come per esempio il fatto che tutti i monasteri anche quelli piccoli che in passato tradizionalmente si dedicavano solo ai rituali si impegnassero nello studio dei grandi trattati e allo stesso modo che nei monasteri di monache tutte si dedicassero allo studio in modo che non solo i monaci si potessero diplomare con il titolo di '*ghesce*' ma anche le monache avessero l'opportunità di diventare '*ghesce-ma*'.

Oggi siamo arrivati al punto in cui stanno quasi per diplomarsi le prime '*ghesce-ma*'. Dovremmo fare in modo che i nostri monasteri diventino tali che appena la gente sente la parola 'monastero' pensi immediatamente ad un luogo dove si studia. Per esempio, in India la gente quando sente parlare di 'Nalanda' non pensa che fosse un'istituzione dove si facevano le *puje*, ma invece subito pensano che fosse un'istituzione di studio accademico. Ecco che dovremo fare in modo che succeda lo stesso per tutti i nostri monasteri di monaci e monache, sia piccoli che grandi.

Vorrei che quando si parla di 'monasteri' tutti automaticamente pensassero che si tratta di luoghi dove si sostengono, si custodiscono e si diffondono gli insegnamenti buddhisti scritturali e di realizzazione per mezzo dello studio e della pratica. Questo è molto importante.

Sono molto contento di sentire che in molti monasteri dove prima non si studiava ora lo si faccia! In generale, nel passato tra i tibetani si pensava che solo pochi santi potessero essere "dotti, puri e buoni" e si usava questo appellativo per onorarli. Ora dico che quel tempo è finito e che tutti i tibetani, tutti quelli che hanno fede nel buddhismo, devono diventare persone dotate delle tre qualità di erudizione, moralità e buon cuore!

Per essere veri praticanti buddhisti bisogna praticare i tre addestramenti (la disciplina morale, la concentrazione e la saggezza) e per poterlo fare bisogna studiare i tre canestri che li spiegano (come accennato sopra); così si completano le prime due qualità di erudizione e moralità. Se poi vi si aggiunge la pratica della *bodhicitta* (l'aspirazione ad ottenere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli infiniti esseri), cioè la pratica del buon cuore, possiamo diventare dotati di tutte e tre queste buone qualità; è qualcosa di possibile e di necessario!

Questo dipende solo dallo sforzo che individualmente ognuno di noi ci mette, non è qualcosa che dipenda dalle benedizioni del Lama o di Buddha! A questo proposito, il grande *Gnen-goen Sung-rab* che era un praticante *ri-me*¹⁹ nei suoi scritti ha affermato che, per sviluppare la saggezza, è più utile e sicuro studiare per un mese i testi di *du-dra*²⁰ che non cercare di realizzare *Manjushri* recitandone il mantra per un mese, pratica il cui risultato è insicuro. Credo che sia proprio vero!

Noi tutti dovremmo per prima cosa studiare il tibetano²¹ perché questo costituisce un punto fondamentale in tutto il processo di apprendimento. Per quanto riguarda altri tipi di soggetti, l'inglese è una delle lingue migliori, è la lingua internazionale che ci apre le porte per moltissime aree di studio; per esempio, so che molte materie studiate in cinese, come le materie scientifiche e così via, sono tradotte dall'inglese. Per quanto riguarda lo studio del buddhismo, e in particolare del buddhismo proveniente dalla gloriosa istituzione monastica del Nalanda, non c'è nessun'altra lingua che possa equiparare il tibetano.

¹⁹ Praticante di tutte le quattro scuole del buddhismo tibetano, non settario.

²⁰ 'Insieme di argomenti', categoria di soggetti studiati in funzione preliminare allo studio della logica e quindi del dibattito.

²¹ Qui S. S. sta parlando ad un pubblico formato principalmente da tibetani e quindi intende il tibetano scritto.

Non sto dicendo questo perché sono tibetano, come una sorta di partigianeria nei confronti della 'mia' lingua, lo dico perché su questo mondo se vogliamo che continuino ad esistere gli insegnamenti che hanno la capacità di dimostrare la dottrina buddhista sulla base di ragioni valide e cioè quelli tramandati nella tradizione del Nalanda, è indispensabile che continui a vivere la lingua tibetana. Al giorno d'oggi anche molti dei cinesi interessati al buddhismo studiano il tibetano e tra gli occidentali interessati al buddhismo, alla filosofia buddhista, un numero sempre crescente sviluppa interesse per la lingua tibetana.

Per concludere, voglio riaffermare che dobbiamo comprendere cosa significhi buddhismo sulla base dell'insegnamento delle 'Quattro nobili verità' e dei loro sedici attributi; poi per quanto riguarda in particolare il buddhismo in lingua sanscrita, il suo fondamento si trova nei sutra della perfezione della saggezza, come per esempio il 'Sutra del cuore della saggezza' che noi tutti recitiamo.

Nel preambolo di quel sutra, si dice che Buddha dimorava in *samadhi*. In generale sappiamo che Buddha dimora nel *samadhi* che realizza simultaneamente le "Due verità", tutte le diversità dei fenomeni e la loro natura ultima, ma qui in particolare si fa menzione del *samadhi* detto 'il profondo apparire'.

Riflettendo su questo termine, credo che 'profondo' alluda alla 'talità', la natura ultima dei fenomeni, ovvero la realtà ultima e che per 'apparire' si intenda l'apparire che è interdipendenza. Qui il termine illustra il concetto di inseparabilità di vacuità e apparenza, la talità in quanto sorgere dipendente. Poi nel corpo principale del *sutra* dove c'è lo scambio di battute tra *Cenrezig* (*Avalokiteshvara*) e *Sharipu*, vengono presentati tutti i diversi fenomeni che corrispondono al 'sorgere dipendente' e poi in conclusione si dice che tutti questi sono mere etichette, mere designazioni fatte in dipendenza, si presenta il concetto di 'mancanza di esistenza inerente', cioè la loro natura 'profonda', ovvero la vacuità.

Ci sono diverse versioni dei *sutra* della perfezione della saggezza. Secondo il numero di strofe che li compongono, si parla di perfezione della saggezza in centomila, ventimila, ottomila e così via, ma in tutti c'è una presentazione della 'base'²² come gli aggregati, le sorgenti sensoriali e così via, poi del sentiero²³ come i sentieri, i terreni, i 37 fattori dell'illuminazione e così via, e infine vengono presentati i frutti²⁴ come le buone qualità di realizzazione e abbandono e così via.

Tutta questa presentazione dettagliata della varietà dei fenomeni viene alla fine riassunta dicendo che i fenomeni sono tutti mere designazioni, mere costruzioni concettuali e linguistiche la cui natura ultima è quella di mancare di esistenza inerente; si spiega cioè il concetto di vacuità.

Quando recitiamo il 'Sutra del cuore' dovremmo ricordarci di queste spiegazioni e quando arriviamo al punto che dice: "la vacuità è forma, la forma è vuota", dovremmo ricordarci che con il termine 'forma' non si intende solo l'aggregato della forma e le forme grossolane, ma esso illustra anche tutti gli altri fenomeni appartenenti alla 'base' come i cinque aggregati, le sei sorgenti sensoriali con i loro rispettivi oggetti e così via. Tutti questi sono oggetti grossolani che noi sperimentiamo continuamente e che vengono mentalmente posti come 'base di caratteristiche' chiamata *substratum*²⁵.

²² Tutti i fenomeni appartenenti alla nostra realtà di base, di partenza, o ordinari.

²³ Il processo attraverso il quale si consegue la buddhità.

²⁴ I risultati della pratica del sentiero in dipendenza dalla base.

²⁵ *substratum*: qualsiasi fenomeno in riferimento al quale si afferma il predicato o le caratteristiche e i modi di esistere.

Quando poi quando recitiamo i seguenti versi: "la forma non e' altro che vacuita' e la vacuita' non e' altro che forma" dovremmo pensare che queste parole illustrano il concetto di 'due verita', una stessa entita' cioe' il fatto che in relazione ad una stessa entita', il *substratum*, esistono tutte e due le verita', ovvero si identifica la natura delle 'due verita' come essere quella di due facce di una stessa entita'.

Con lo stesso ragionamento dovremmo analizzare uno dopo l'altro i vari aggregati, sorgenti sensoriali e tutti gli altri fenomeni e considerare, per esempio, "la sensazione e' vuota, la vacuita' e' sensazione", ma anche "io sono vuoto/a, la vacuita' sono io" e poi "gli altri sono vuoti, la vacuita' sono gli altri", allo stesso modo "Buddha e' vuoto, la vacuita' e' Buddha".

Tutti i fenomeni del *samsara* e del *nirvana* sono 'vuoti' nel senso che mancano di esistenza inerente; infatti quando vengono sottoposti a ricerca o esaminati accuratamente, non li si trova. Essi sono comunque qualcosa che porta effetti utili o svantaggiosi; hanno una certa funzionalita' e quindi non e' che non esistano; se poi ci domandiamo e analizziamo come esistano questi fenomeni che sono adatti a indurre effetti, non riusciamo a trovare niente in loro che esista di per se stesso.

A questo riguardo la scuola *Cittamatra* conclude che siccome quando si analizzano i fenomeni esterni non si trova niente in loro che esista di per se stesso, essi non esistono per niente, neanche convenzionalmente. I *Madhyamika* sostengono invece che come gli oggetti esterni non si trovano quando vengono sottoposti ad esame accurato, neanche la mente, quando cercata non viene trovata; non si trova assolutamente niente, ma allo stesso tempo non si puo' davvero dire che non esista, sappiamo bene che esiste e allora in che modo esiste? Non c'e' altra scelta se non concludere che esiste solo in quanto 'nome' (un'etichetta, una costruzione linguistica).

Con questo tipo di conclusione, affermazioni come 'la forma e' vuota, la vacuita' e' forma' diventano sostenibili, affermando che i fenomeni esistono meramente in quanto etichette si nega che esistano in virtu' della propria entita' e, non esistendo in virtu' della propria entita', si puo' affermare che, in base ad una sorta di legge dell'inevitabilita' o per esclusione, esistano solo in quanto costruzioni linguistiche.

Diventa chiaro che si tratta di una stessa entita' con diversi aspetti; in relazione ad uno stesso fenomeno identifichiamo due facce: analizzandolo dal punto di vista del suo modo di esistere diciamo che non esiste in virtu' della sua propria essenza, di per se stesso e che la sua natura e' vuota; allo stesso tempo, considerando che esiste come 'nome' o costruzione linguistica, l'essere prodotto e il cessare, come pure l'agente e l'azione e cosi' via sono concetti sostenibili.

Recitando il 'Sutra del cuore' dovremmo riflettere su questi punti. Se poi ci chiediamo che utilita' ci sia in tutto questo, come risposta consideriamo il mantra della saggezza: GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI SOHA²⁶.

Quanto piu' comprendiamo il significato di talita', tanto piu' riusciremo a sviluppare -per lo meno questo vale per i discepoli dotati di intelligenza- un'attitudine di rinuncia e anche una pratica del rifugio corretta; voglio dire che, sulla base della comprensione della vacuita', si coglie il significato di buddhismo aiutati dalla saggezza e, di conseguenza, si genera, per colui che lo ha insegnato, una fede basata sulla comprensione. Allo stesso genereremo anche per il Dharma, che e' costituito da vere cessazioni e veri sentieri, e per coloro che lo praticano correttamente e lo hanno attualizzato nel loro *continuum*, una fede basata sulla comprensione della vacuita'.

Generare fede in questo modo per il gioiello Dharma che include e la cui natura sono le due verita', ci permettera' di generare lo stesso tipo di fede anche per coloro che lo hanno

²⁶ Sua Santita' allude, come fa in molti insegnamenti, alla progressione per mezzo dei cinque sentieri.

generato nel loro *continuum*, cioè il gioiello Sangha, e per colui che ha perfezionato il loro processo di apprendimento e ha raggiunto il sentiero del non-piu'-apprendimento, ovvero il gioiello Buddha, il Maestro che rivela il Dharma caratterizzato dalle 'due verità'. Nella "Lode al supremo" (di *Udbhatasiddhasvamin*) leggiamo:

Non sono parziale verso Buddha,
e non ho avversione per i seguaci di *Kapila*,
considero come Maestro colui
le cui parole sono attendibili.

Analogamente, il grande *Lama Tsong Khapa* nella sua "Lode all'interdipendenza" porge omaggio a Buddha con le seguenti parole:

Tu spieghi perfettamente dopo aver visto la realtà così com'è.
Per i tuoi discepoli,
tutti i problemi si allontanano
essendo stata rimossa la radice di tutti gli errori.

Coloro che voltano le spalle a ciò che Tu hai insegnato
benché praticino per lungo tempo con rigore,
alla fine [il loro sforzo] sarà come aver attratto errori,
la loro credenza nel sé diventerà sempre più tenace.

Oh meraviglia! Quando il dotto avrà capito
la differenza tra questi due,
come potrebbe mai costui non sviluppare rispetto per Te,
dal profondo del suo essere?

Entrambe le citazioni indicano che dipendendo dalla comprensione della vacuità si produrrà un'autentica e stabile fede nei Tre Gioielli. Altrimenti qualcuno potrebbe considerare il buddhismo come un insieme di usanze e tradizioni, o un insieme di parole di effetto ma vuote; se invece consideriamo le implicazioni del concetto di vacuità, ecco che acquisterà tutto un'altro spessore.

La mente che concepisce qualcosa che sorge in dipendenza di cause e condizioni come esistente in virtù della sua propria essenza è detta ignoranza e sulla base dell'ignoranza sorgono tutti gli altri rimanenti anelli dell'origine dipendente²⁷. Dall'ignoranza del passato sorge spontaneamente l'ignoranza presente e poi di seguito il karma di composizione e così via. A questo riguardo il protettore Nagarjuna (nel testo "Settanta strofe sulla vacuità") dice:

Buddha ha proclamato che,
il pensiero che prende i fenomeni sorti da cause e condizioni
come reali, è ignoranza;
da essa sorgono i dodici anelli.

²⁷ Vedi Nota # 16.

La ragione per cui la comprensione della vacuita' e' cosi' importante e' che abbiamo bisogno di un rimedio che abbia la capacita' di contrapporsi a questa mente ignorante.

Durante il *so-jong* (cerimonia di confessione e purificazione dei membri del Sangha) ci sono dei versi che dicono che quando il fuoco o la luce della saggezza risplendono, le afflizioni svaniscono. Queste parole racchiudono tutta l'essenza del buddhismo. Analogamente, i cinesi recitano una preghiera che auspica che il veleno delle tre afflizioni sia eliminato, che la luce della saggezza risplenda e cosi' via (che siano eliminate le interferenze). Di nuovo queste parole indicano lo stesso concetto e cioe' che il buddhismo e' un insieme di pratiche che rimediano il veleno delle afflizioni.

Il rimedio alle afflizioni non e' costituito dal semplice pregare augurandosi che le afflizioni scompaiano o che vengono allontanate, pacificate e eliminate con l'accompagnamento del battere le mani come quando si fa -al termine della recitazione del 'Sutra del cuore'- nei confronti delle interferenze (*S.S ride all'idea*). Le afflizioni possono essere eliminate solo attraverso la generazione della luce della saggezza che ancora non e' sorta, l'incremento di quella che e' gia' sorta e la sua attualizzazione nel *continuum* mentale.

Il modo corretto di spiegare il buddhismo deve avvenire sulla base delle 'Quattro nobili verita', che a loro volta si basano sulla visione del sorgere dipendente (in quanto cause ed effetti); questa a sua volta si basa fundamentalmente sul 'sorgere dipendente in quanto designazione in dipendenza'.

Anche la presentazione del soggetto del 'rifugio', come anche quello del 'karma o legge di causalita', per non parlare della presentazione del concetto di 'liberazione' e della 'generazione dell'attitudine che si sforza di conseguire l'onnicomprensione' -che deve essere indotto dal desiderio di compiere il beneficio finale per tutti gli esseri- tutti questi possono solo essere spiegati e compresi esaurientemente sulla base del concetto di vacuita'.

Su questo mondo non c'e' nessun' altra lingua a parte il tibetano, la lingua del paese delle nevi, che spieghi la talita' in quanto sorgere dipendente; queste spiegazioni non si trovano in cinese e neanche in hindi. Naturalmente esistevano in sanscrito, ma questa e' ormai una lingua solo per pochi esperti.

Io personalmente sono ormai anziano, quest'anno compio 80 anni, sulla base della mia lunga esperienza di sforzarmi, al meglio delle mie capacita', di applicarmi allo studio, alla riflessione e alla contemplazione del buddhismo, posso dire che la 'visione della profonda vacuita' -esattamente come vale anche per la compassione- e' estremamente utile come preliminare, come pratica principale e come conclusione; e' veramente importante!

Qui non sto dicendo che ho realizzato la vacuita'; ma nel processo di familiarizzazione con questo concetto, mi rendo conto che quanto piu' mi avvicino, tanto piu' la mia mente ne viene influenzata in modo tale che le afflizioni manifeste diminuiscono e alla fine cessano. Posso dire che constato una grande trasformazione derivata da questa pratica.

Come si dice nel 'Sutra del cuore', i buddha dei tre tempi hanno conseguito l'insuperabile, perfetto e completo stato dell'illuminazione dipendendo dalla pratica della perfezione della saggezza. Essa costituisce il solo cammino percorso da tutti i buddha e allo stesso tempo non c'e' bisogno di menzionare come la comprensione della talita' sia anche indispensabile per ottenere la liberazione.

L'unico metodo per conseguire la buddhita' e' costituito dalle pratiche della rinuncia, della *bodhicitta* e, infusa da quest'ultima, dalla pratica delle sei perfezioni in associazione con una tale profonda vacuita'.

Ora leggero' dal nostro testo, che descrive le vite precedenti del Buddha, come pratico' mentre percorreva il sentiero che porto' alla sua illuminazione. Non intendo completarne la lettura, ma leggero' solo una breve parte dalla trentunesima storia, quella che racconta le vicende di quando Buddha nacque in un' illustre famiglia reale con il nome di *Sutasoma*.

Per cominciare, fundamentalmente tutti gli esseri sono datati di buone qualita'; infatti i bambini piccoli sono puri, forse dicono qualche bugia nella speranza di ricevere dei regali, ma altrimenti sono sinceri e hanno forti sentimento di affetto per gli altri. Per esempio, i bambini quando giocano fra di loro non fanno differenze di ceto sociale avendo simpatia solo per i bambini di famiglie ricche e allontanandosi dai coetanei di famiglie povere; giocano con tutti i bambini che incontrano, non discriminano i compagni di giochi in base al fatto se sono credenti o no o a quale religione pratica la loro famiglia. E' molto ispirante constatare che i bambini sono mossi solo dalla considerazione o dal sentimento di uguaglianza con tutti gli altri bambini.

Il problema sorge con l'eta', quando questa considerazione che tutti abbiamo spontaneamente di base da bambini, ossia il grande affetto per gli altri e di essere tutti uguali in quanto esseri umani, sbiadisce giorno dopo giorno nella mancanza di importanza che gli viene attribuita ai fini di soddisfare i propri bisogni materiali. Essa viene posta in sottofondo, non essendo creduta rilevante ai fini del nostro benessere, mentre si da' importanza solo al puro sviluppo intellettuale.

Nel corso dei nostri studi, nell'ambito dell'educazione laica, non si fa mai menzione di queste buone qualita' interiori e questo e' un grave errore! Su questo mondo quanti problemi insopportabili vediamo prodotti dagli umani? Addirittura a volte la religione diventa motivo per ulteriori conflitti! Quasi quasi viene da pensare, per disperazione, che sarebbe meglio non ci fossero le religioni!

La mia conclusione e' che il sistema educativo presente non e' sufficiente; e' chiaro che c'e' qualcosa di sbagliato! Molti nostri amici, per esempio negli Stati Uniti, si stanno sforzando di sperimentare l'educazione di materie inerenti alla coltivazione di buon cuore nel *curriculum* scolastico per i bambini piccoli e sembra che ci siano gia' buoni risultati.

Siccome il sistema educativo e' insufficiente, le societa' prodotte su questa base sono solo orientate al materialismo, tutto cio' che si pensa e di cui si parla e' attinente agli oggetti materiali.

Prima avevamo parlato di come gli animali si interessino e reagiscano principalmente mossi dalle cinque coscienze sensoriali. Allo stesso modo le societa' moderne sono concentrate principalmente sul soddisfacimento degli oggetti sensoriali, al conseguimento di forme attraenti, suoni melodiosi, profumi gradevoli, gusti deliziosi e sensazioni tattili piacevoli. L'argomento delle conseguenze delle affezioni come attaccamento, avversione e ignoranza non viene mai affrontato; cosi' la maggior parte delle persone pensano non solo che sia normale averle, ma addirittura quando qualcuno e' fortemente infuso da esse e di conseguenza riesce a sconfiggere completamente i propri nemici avendo un' intensa avversione, o riesce a proteggere i suoi amici perche' prova forte attaccamento, viene considerato un'eroe!

Credo che in questo sia da identificare un grave errore, una sicura fonte di problemi. Qui leggiamo che dovremmo considerare come esempio da seguire persone per bene, di buon cuore e intelligenti, non coloro che rincorrono gli oggetti sensoriali, che sono faziosi sulla base di forte desiderio e forte avversione, che hanno solo un po' di istruzione; non dovremmo ammirare quest'ultimo tipo di persone ma il primo.

Il testo dice: "dovremmo accompagnarci con persone virtuose". E di seguito: "Una volta il Beato, quand'era ancora bodhisattva nacque, si dice, nell'illustre famiglia reale dei *Kaurava*.

Era questa una famiglia di chiarissima fama, profondamente amata dai sudditi ..."²⁸ Certamente quando si e' dotati di qualita' interiori automaticamente si attraggono molte persone che diventano amici. Altrimenti anche se siamo un re, dietro le spalle la gente parlera' male di noi, se invece siamo persone di buon cuore, i sudditi spontaneamente ci ameranno.

Il carisma deriva non dall'aspetto fisico, ma dalle qualita' interiori come l'onesta', la trasparenza, l'assenza di ipocrisia, solo allora la gente avra' fiducia, sara' attratta verso di noi e ci considerera' come amici. (*Sua Santita' continua a leggere qualche altra frase dal testo e si sofferma a commentare "disciplina morale"*). Per disciplina morale non si intende solo l'osservanza dei voti per chi li ha presi, ma in generale il non danneggiare gli altri, come si dice nei testi 'astenersi dal danneggiare gli altri e anche dalla base o causa'. I comportamenti nocivi sono sempre indotti dalla 'base o causa' delle attitudini mentali nocive come il forte desiderio e avversione. Percio' dovremmo cercare di non seguire volontariamente queste afflizioni, ma al contrario considerarle come uno sbaglio; sara' allora piu' facile astenersi dai comportamenti nocivi e dalle loro cause; questo deve essere il nostro proposito al di la' del tipo di disciplina morale a cui ci siamo votati.

Dovremmo essere provvisti non solo della pratica della disciplina morale ma anche di erudizione come, per esempio, lo studio delle cinque scienze maggiori²⁹ e cinque minori³⁰ e poi della qualita' della generosita'; insomma di quelle che vengono chiamate 'le ricchezze nobili'³¹.

Secondo quello che leggiamo nel testo, dovremmo coltivare la generosita' di dare quello che si possiede, la compassione ovvero l'empatia per la sofferenza degli altri e, in particolare, la compassione che non solo trova intollerabile la sofferenza degli altri ma che vuole attivamente impegnarsi per proteggerli dalla sofferenza. Inoltre, sono menzionate le qualita' di una personalita' pacificata e soggiogata come la pazienza, la diligenza costante, l' intelligenza eccellente, l'amore che desidera la felicita' altrui, l'assenza di arroganza, come ci ricordano le parole dell'addestramento mentale ("Gli otto versi" di *Ghesce Langri Thangpa*):

Quando mi associo con gli altri,
possa io sempre considerare me stesso come il meno importante,
e possa io contemplare gli altri come supremi,
dal profondo del mio cuore.

In questo modo, si dovrebbe coltivare sempre un senso di modestia e astenersi dal compiere azioni inappropriate, sia per un senso di rispetto nei confronti di se' stessi che per decenza nei confronti degli altri.

Qui continua a descrivere le qualita' del principe e dice che, oltre alle qualita' naturali con cui era nato, per esempio di essere nato in una famiglia illustre e cosi' via, aveva coltivato anche le altre qualita' qui citate, cosi' che esse erano diventate come l'ornamento di una tale rinascita.

(*Dopo avere letto ancora un paragrafo Sua Santita' dice*) Ci fermiamo qui perche' voglio conferire il rituale della *bodhicitta* essendo oggi una giornata speciale. Lo faro' sulla base della preghiera *Sangye Cioe Zo Ma* (la preghiera di rifugio e *bodhicitta*), un rituale molto semplice.

Adottare l'attitudine di *bodhicitta* ha a che vedere con il fatto che tutti noi, come ho detto prima, naturalmente siamo dotati di sentimenti d'amore per il prossimo e, inoltre, i vantaggi di

²⁸ Credo che si trattasse di un libro delle *Jataka* pubblicato dalla Ubaldini ma ormai introvabile.

²⁹ Medicina, grammatica, logica, filosofia buddhista e meccanica-arte.

³⁰ Poesia, Metafore/sinonimi, Composizione, Astrologia e Musica-teatro.

³¹ Fede, disciplina morale, studio, generosita', senso di rispetto per se stessi, senso di decenza per gli altri, saggezza.

coltivarli sono che arrecano felicità mentale; di conseguenza rimarremo in salute; su questa base avremo una vita lunga, molti buoni amici e, dove ci sono comunità di persone che vivono in amicizia, automaticamente tutto l'ambiente circostante diventa rilassato e in pace.

Ora si tratta di incrementare -per mezzo dell'assistenza del fattore della saggezza- questa qualità, il sentimento di amore che abbiamo naturalmente. In questo contesto, l'intenzione di beneficiare gli altri non si limita a volerli proteggere da sofferenze limitate e provvisorie ma di volerli liberare da tutte le sofferenze e anche dalle cause di queste ultime; si tratta di generare un amore qualificato da questo tipo di coraggio e determinazione.

Nel buddhismo in generale, e in particolare nel Mahayana, si parla dei bodhisattva che con la saggezza mirano all'illuminazione e con la compassione mirano agli esseri; allo stesso modo noi dovremmo addestrarci nella qualità dell'amore che spontaneamente abbiamo e, abbinandola alla riflessione sulla sua ragionevolezza e validità, 'espanderla' fino ad essere in grado di incorporare tutti gli esseri.

Il tipo di amore che possediamo naturalmente, dipende principalmente dal comportamento degli altri e, di conseguenza, per coloro che ci beneficiano, proviamo amore e per chi ci danneggia, proviamo avversione. Il tipo di amore a cui si fa riferimento qui è invece sostenuto da ragioni valide e, coltivandolo, potremo provarlo anche per i nemici che ci danneggiano. Questo amore viene generato sulla base della considerazione che anche costoro, esattamente come noi, desiderano la felicità e aborriscono la sofferenza; la capacità di riflettere con ragioni è una prerogativa umana non condivisa dagli animali, è una qualità che non possediamo naturalmente ma che può essere coltivata riflettendo con ragionamenti validi. Questa mente di altruismo supremo desidera stabilire tutti gli esseri nell'illuminazione.

La saggezza che mira all'illuminazione, ovvero la visione che realizza la vacuità, ha la capacità di purificare tutte le affezioni e anche le loro impronte; così attualizzeremo "le buone qualità della separazione"³². Per prima cosa bisogna studiarla e poi rifletterci per arrivare ad una conclusione o convincimento avendoci ragionato su approfonditamente.

In questo modo, concepiremo l'aspirazione -indotta dal desiderio di beneficiare tutti gli infiniti esseri di numero illimitato com'è illimitato lo spazio- ad ottenere l'illuminazione. In altre parole, per essere in grado di compiere il bene degli altri, ovvero sistemarli nello stato dell'illuminazione, del *nirvana* non-dimorante (nei due estremi di *samsara* e pace personale), noi stessi dobbiamo attualizzare lo stato finale dell'onniscienza. Ecco che, formulare questo tipo di intenzione è detto aspirare all'illuminazione. Aspirare ad ottenere l'illuminazione con il particolare scopo del bene degli altri, si chiama la *bodhicitta* dotata delle due aspirazioni (il bene altrui e l'illuminazione).

Questa attitudine mentale può essere coltivata e, quando la si assapora anche solo parzialmente, si acquista coraggio, un senso profondo di soddisfazione per aver utilizzato la propria rinascita al meglio; è veramente qualcosa di straordinario! Ecco perché *Shantideva* dice (nel terzo capitolo del suo *Bodhisattvacharyavatara*):

Proprio come un cieco
scopre un gioiello in un mucchio di rifiuti,
allo stesso modo, per una qualche coincidenza,
è sorta in me la mente dell'illuminazione.

Essa è la suprema ambrosia

³² Lo stato di essere separati o privi di tutte le affezioni e anche delle loro impronte.

che vince il dominio della morte,
e' l'inesauribile tesoro
che elimina ogni miseria dal mondo.

E' la medicina suprema
che cura le malattie dei migratori.
E' l'albero che offre riparo a tutti gli esseri
che vagano esausti per i sentieri del samsara.

E' la scalinata che libera i migratori
dagli stati di rinascita inferiore.
E' la luna crescente della mente
che calma il tormento dei difetti mentali.

E' il potente sole che elimina definitivamente
le aberrazioni visive dell' ignoranza del mondo.
E' la quintessenza del burro
ricavato dal rimestare il latte del Dharma.

Coltivare questa mente altruista e' il modo migliore di mantenersi in salute; il modo migliore per conquistare gli altri; il modo migliore per fare buone amicizie; il modo migliore per soggiogare gli avversari; il modo migliore per proteggere gli amici e i parenti. Coltiva *bodhicitta* se aspiri alla felicità di questa vita; coltiva *bodhicitta* se vuoi assicurarti la felicità delle vite future; medita sulla *bodhicitta* se vuoi essere felice; medita sulla *bodhicitta* se vuoi compiere il bene degli altri!

In poche parole l'attitudine altruistica di *bodhicitta* assicura felicità per se stessi e per gli altri, nell'immediato e nel futuro; non c'è veramente nessun'altro tipo di attitudine, nessun altro metodo superiore ad essa!

Anche la visione che realizza la vacuità e' poderosa e, se riusciamo ad utilizzarla per la generazione di *bodhicitta*, allora quando questo accadrà, l'unione di queste due avrà la capacità di eliminare le oscurazioni all'onniscienza (le oscurazioni cognitive). Queste due sono come le due ali che permettono di volare alto! Sono entrambe indispensabili.

Il *samadhi* del 'profondo apparire' in cui Buddha era immerso e' da comprendersi alla luce di questi concetti. La radice dei fattori del metodo e' la mente di *bodhicitta* e il principale dei fattori della saggezza e' la visione che realizza la vacuità'.

Ora qui, per il rituale di adozione di *bodhicitta*, com'è per tradizione, si immagina che sia presente Buddha Shakyamuni -la manifestazione suprema del corpo di emanazione, detentore dei quattro corpi (le quattro dimensioni della buddhità) - che e' apparso circa 2600 anni fa.

Senza mai allontanarsi dal 'corpo di verità', prima appare il 'corpo di godimento', poi da quest'ultimo infinite manifestazioni pure ed impure che si accordano al livello mentale e ai bisogni dei discepoli. Tra le tante, qui si parla dell'emanazione suprema, Buddha Shakyamuni. Immaginate o visualizzate allora che sia davvero presente qui.

Intorno a Buddha immaginate che ci siano *Kasyapa* e *Ananda*³³ e così via, i 'sette successori'³⁴ di Buddha e così pure un seguito composto da un gran numero di *arhat*,

³³ I due attendenti sempre raffigurati ai due lati di Buddha Shakyamuni.

³⁴ Kashyapa, Ananda, Sanavasin, Upagupta, Dhritika, Krisna, Mahasudarsana.

immaginate inoltre bodhisattva in aspetto divino come *Maitreya*, *Manjushri*, *Samantabhadra* e così via. Immaginate anche il protettore *Nagarjuna*, la corona, il supremo dei dotti del glorioso Nalanda, insieme al suo figlio spirituale *Aryadeva* e anche tutti gli altri suoi discepoli e così pure il venerabile *Asanga*, *Vasubhandu* e così via, *Dignanga* e *Dharmakirti* e tutti gli altri (*pandita* del Nalanda). Pensate che siano presenti anche gli "84 *mahasiddha*" indiani, poi i maestri tibetani delle diverse scuole - *Gning-ma*, *Kagyü*, *Sakya*, *Gelug*- che sono dei grandi esseri dotati di erudizione e di conseguimenti spirituali.

Alla presenza di una tale assemblea, ci prepariamo ora ad adottare la mente di *bodhicitta* con la recitazione della preghiera in sette rami come appare nel "Re delle preghiere della buona condotta"³⁵:

Rendo omaggio con corpo, parola e mente
a tutti [i buddha], leoni tra gli esseri umani,
che sono apparsi nei tre tempi,
e nelle dieci direzioni del mondo.

Per il potere di questa preghiera della buona condotta³⁶
percepisco direttamente con la mia mente tutti i buddha,
a costoro mi prostro con profondo rispetto
e con corpi numerosi come gli atomi del mondo.

Su ogni atomo si trova un numero di buddha pari al numero di atomi [del mondo]
[e ognuno] risiede nel mezzo dei suoi figli,
credo con convinzione che la sfera di tutti i fenomeni
sia completamente pervasa dai buddha.

Con infiniti oceani di lodi per voi
e una grande quantità di suoni melodiosi,
canto le buone qualità dei buddha
e rendo gloria a tutti voi, andati nella beatitudine.

Faccio offerte ai vittoriosi di
incantevoli fiori e magnifiche ghirlande,
musica armoniosa, oli profumati, eccellenti parasoli,
lampade al burro ed eccellenti incensi.

Faccio [inoltre] offerte ai vittoriosi
di vesti raffinate e profumi fragranti,
cumuli di polveri colorate alti come il monte Meru,
tutto della migliore qualità e disposto con arrangiamenti spettacolari³⁷.

³⁵ Tradotta qui secondo le spiegazioni di *Je Jikme Trinle Gyatso*, incluse nell'antologia di commentari a diverse preghiere, in tibetano, pubblicata dalla *Kun-su'i mi rigs dpe bskrun khang* 1997.

³⁶ Per il potere della fede nella buona condotta dei bodhisattva generata grazie al "Re delle preghiere", i buddha diventano visibili agli occhi della nostra mente e di fronte a loro porgiamo omaggio e facciamo offerte e così via.

³⁷ Sua Santità ha commentato in altre occasioni che questo ultimo verso va applicato a tutte le offerte menzionate in questa strofa e in quella precedente.

Per il potere della fede nella buona condotta
e la profonda ammirazione per i buddha,
faccio offerte trascendenti e vaste
e porgo omaggio ai buddha.

Tutte le azioni dannose che ho compiuto
con il corpo, la parola e la mente
sopraffatto da attaccamento, avversione e ignoranza
le confesso una ad una davanti [ai buddha].

Gioisco di tutti le collezioni di meriti
dei buddha e dei bodhisattva delle dieci direzioni,
dei realizzatori solitari, degli uditori in addestramento e quelli andati al di là
e di tutti i migratori.

Oh luci delle dieci direzioni,
voi protettori che gradualmente avete conseguito la buddhita' libera da ostruzioni,
vi esorto di girare
l'insuperabile ruota del Dhama!

Imploro a mani giunte
coloro che desiderano mostrare il *parinirvana*
di rimanere per un numero di eoni pari agli atomi del mondo
per il beneficio e la gioia dei migratori!

Possa ogni piccolo merito che ho collezionato
rendendo omaggio, facendo offerte e confessando,
gioendo, esortando e implorando
venir dedicato all' illuminazione³⁸.

Abbiamo così completato le tre categorie di accumulazione, purificazione e incremento per mezzo della pratica in sette rami che fa accumulare meriti, purificare le negatività e incrementare i meriti. Ora recitiamo tre volte la preghiera *Sangye Cioe Zo Ma* (la preghiera di rifugio e *bodhicitta*) per l'adozione di *bodhicitta*:

Prendo rifugio sino all'illuminazione
nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Assemblea (*Sangha*).
Per le accumulazioni [derivate] dalla generosità e le altre perfezioni
possa io conseguire lo stato di buddha per il beneficio dei migratori.

I primi due versi indicano gli oggetti di rifugio dei praticanti buddhisti: Buddha; poi il vero rifugio, il Dharma e il Sangha. Il Dharma è detto 'il vero rifugio' perché è ciò che realmente protegge dalla sofferenza, cosa che il Buddha e la suprema assemblea del Sangha non possono

³⁸ 'possa venir dedicato' significa 'possa diventare la causa' per l'ottenimento del risultato 'dell'illuminazione'. La dedica è infatti qualificata dall'aspirazione che la virtù collezionata diventi causa per l'ottenimento di un certo risultato.

fare. Quando le buone qualita' del metodo e della saggezza saranno generate nel nostro *continuum*, cio' determinera' una riduzione delle affezioni -la causa- e quanto piu' queste diminuiranno, tanto piu' le negativita' fisiche, verbali e mentali che sorgono dipendendo da loro verranno meno.

In questo modo si devono gradualmente diminuire le cause delle sofferenze e di conseguenza si sara' liberati dalle sofferenze. Poi la visione della vacuita' ci permettera' di abbandonare cio' che deve essere abbandonato sul sentiero della visione e poi su quello della meditazione; agisce da antidoto diretto ad ognuno degli oggetti che devono essere superati. Gradualmente si conseguiranno diversi livelli di 'separazione' sino al raggiungimento dello stato finale dell'intramontabile felicita'.

Lo stato dotato delle buone qualita' della separazione, ottenuto per mezzo della generazione degli antidoti appropriati, si chiama 'vera cessazione' (La verita' della cessazione); la mente che la induce e' la saggezza che realizza direttamente la talita' e che viene chiamata 'vero sentiero' (La verita' del sentiero). Queste due costituiscono il vero gioiello Dharma, ovvero il vero rifugio.

Per Sangha si intendono i compagni che ci aiutano ad attualizzare il gioiello Dharma, cioe' coloro che possiedono nel loro *continuum* questo tipo di realizzazioni, coloro che prendiamo a modello. Nella preghiera si parla della 'suprema assemblea', credo che qui si dovrebbe interpretare questo termine nel senso che cio' che permette di conseguire lo stato di buddha e' il gioiello del Dharma mahayana e coloro che possiedono nel loro *continuum* le buone qualita' di realizzazione delle vere cessazioni e dei veri sentieri mahayana sono gli arya bodhisattva che dimorano sui terreni³⁹; cosi' vengono identificati gli oggetti del rifugio.

Segue il verso che indica lo scopo di prendere rifugio in questo tipo di oggetti: il conseguimento dell'illuminazione. I termini 'suprema assemblea' e 'illuminazione' qualificano la pratica del rifugio mahayana poiche' si dichiara di prendere rifugio sino al conseguimento della grande illuminazione, il *nirvana* non dimorante. L'obiettivo e' di raggiungere lo stato dell'onniscienza e percio' la pratica del rifugio diventa rifugio mahayana. Di seguito:

"Per le accumulazioni [derivate] dalla generosita' e le altre perfezioni
possa io conseguire lo stato di buddha per il beneficio dei migratori"

Questi due versi costituiscono la pratica della *bodhicitta*. Fino a questo momento ci siamo solo preoccupati di noi stessi e abbiamo sempre e solo considerato noi stessi come la persona piu' importante. Questa attitudine e' la causa della nostra rovina, ci ha procurato solo danni e non ne abbiamo guadagnato niente! Al contrario, se ci si prende cura degli altri considerandoli piu' importanti, non solo nell'immediato la nostra vita sara' piu' felice, ma anche in futuro sara' facile ottenere una rinascita fortunata, e alla fine potremo conseguire l'illuminazione. A questo proposito il 'Re delle preghiere di *Maitreya*' dice:

Rendo omaggio alla *bodhicitta* che
blocca la via delle rinascite sfortunate,
mostra perfettamente la via delle rinascite fortunate
e induce [lo stato] privo di vecchiaia e morte.

³⁹ Uno qualsiasi nei primi nove terreni, con quest'espressione non si identifica quale; dal primo terreno raggiunto nel sentiero della visione con la realizzazione diretta della vacuita', fino al nono che precede l'ottenimento del sentiero del non-piu'-apprendimento ovvero la buddhita'.

Fino ad oggi abbiamo sempre considerato proprio dal profondo del nostro cuore, anche durante il sonno, 'io' 'io' come la cosa piu' importante, e che beneficio ne abbiamo tratto? Nessuno!

Non solo, considerandoci cosi' importanti, ci siamo sentiti superiori agli altri e cosi' abbiamo abusato degli altri, abbiamo creato difficolta' agli altri, abbiamo ingannato e mentito agli altri, siamo stati sfacciati con gli altri e cosi' via. Il risultato di tutti questi comportamenti e' la rinascita nei reami inferiori e se per caso otteniamo una rinascita felice, ecco che avremo una vita breve, limitati mezzi di sussistenza, mancanza di intelligenza e cosi' via.

Ci rendiamo quindi conto che il considerare noi stessi come molto importanti porta solo conseguenze disastrose per noi stessi. A questo proposito *Shantideva* nel suo *Bodhisattvacharyavatara* (ottavo capitolo) dice:

Qualsiasi disgrazia esista nel mondo,
deriva dal desiderare il proprio bene,
qualsiasi gioia esista nel mondo,
deriva dal desiderare il bene altrui.

E anche:

Che bisogno c'e' di aggiungere altro,
le persone infantili si curano solo di se',
mentre i buddha operano per il beneficio degli altri.
Considera la differenza tra di loro!

Poi *Shantideva* rincarare la dose e dice:

Se non scambi completamente
la tua felicita' con la sofferenza degli altri,
non otterrai la buddhita'
e anche nell'esistenza ciclica non avrai gioia!

Tutti noi principianti, da tempo senza inizio fino ad ora, ci siamo completamente abituati all'attitudine egocentrica e, di conseguenza, non e' cosi' facile ridurre l'egocentrismo e aumentare l'altruismo; anche se e' vero che c'e' da lavorare sodo, comunque dobbiamo persistere perche' si tratta di un obiettivo che merita le nostre fatiche. Grazie all'intelligenza discriminatrice di cui siamo dotati, consideriamo i benefici a breve e lungo termine e ci motiviamo a continuare fino al suo ottenimento. Ecco che di nuovo il *Bodhisattvacharyavatara* dice:

Percio', essendo montati sul cavallo della *bodhicitta*
che sconfigge ogni scoraggiamento e stanchezza,
chi cederà mai alla pigrizia
sapendo che con una tale mente passera' di gioia in gioia?

Ora questa volta abbiamo ottenuto una rinascita umana dotata di intelligenza e abbiamo incontrato gli insegnamenti dell'aspetto vasto e profondo del Buddha-Dharma, che e' l'apice dello sviluppo di questo tipo di intelligenza. Di conseguenza, ora che abbiamo una tale opportunita' dobbiamo realizzare quello che e' l'obiettivo finale, se non lo facciamo questa volta, quando lo faremo mai?

Non importa quante difficoltà dovremo affrontare per generare *bodhicitta*, dobbiamo generare determinazione e senza mai scoraggiarci, dovremmo riprometterci di coltivarla non solo in questa vita, ma di vita in vita, come dice ancora *Shantideva*:

Finche' rimarra' lo spazio
e finche' vi saranno esseri senzienti,
fino ad allora possa io rimanere
per togliere le loro sofferenze!

Le difficoltà che potremo incontrare in questa vita sono piccolezze alla luce della nostra determinazione di dedicarci unicamente a beneficiare gli altri di vita in vita, finche' rimane lo spazio! Non c'e' determinazione superiore a questa! Non c'e' intelligenza superiore a questa! Non c'e' mente virtuosa superiore a questa! Non c'e' cerchio di protezione su cui meditare superiore alla *bodhicitta*! Non c'e' rituale di longevità superiore alla *bodhicitta*! Non c'e' *siddhi* (potere spirituale) superiore alla *bodhicitta*! Con essa non c'e' piu' bisogno di propiziarsi le divinità che elargiscono ricchezza, ne' quelle che concedono longevità, ne' quelle che concedono potere. In verità, vi dico che non c'e' meditazione superiore a meditare sulla *bodhicitta*! Noi recitiamo (nella *Guru Puja*):

Tu sei il mio guru, tu sei il mio *yidam*, tu sei la mia *dakini* e il mio protettore del Dharma. Da questo istante sino alla mia illuminazione, oltre a te non mi serve altro rifugio. In questa vita, nel bardo e nelle esistenze future, trattienimi con il tuo gancio di compassione, liberami dalle paure del *samsara* e del *nirvana*, concedimi ogni realizzazione, sii il mio fedele amico e proteggimi dalle interferenze.

Pensandoci bene, queste parole sono proprio adatte alla *bodhicitta*. Del resto, anche il campo dei meriti visualizzato davanti ai nostri occhi e' dotato di tutte le qualità solo per il potere della *bodhicitta*.

Se solo riuscissimo a generare questa mente, avremmo assicurata la felicità immediata e quella del futuro, sino alla completa e intramontabile felicità dell'illuminazione. Ora che abbiamo la situazione adatta per attualizzarla grazie alla capacità intellettuale di riflettere su tutti questi concetti, dovremmo perseverare nel coltivarla.

Nella preghiera si dice che qualsiasi virtù fisica, verbale e mentale si sia accumulata, tutte le virtù accumulate per mezzo della pratica della condotta del bodhisattva, come la generosità, la moralità, la pazienza, lo sforzo entusiastico, la concentrazione e la saggezza - anche se solo eseguite artificialmente- le dedichiamo tutte non per la nostra felicità immediata e del futuro ma perché risultino di beneficio agli infiniti esseri. Per compiere il loro beneficio dobbiamo esserne capaci e quindi dobbiamo aspirare ad ottenere noi stesso lo stato di buddha. Se riusciamo a conseguire le realizzazioni dei 'sentieri' e dei 'terreni' allora saremo capaci, per esempio, di insegnare agli altri sulla base della nostra esperienza, altrimenti se noi stessi non abbiamo acquisito quelle realizzazioni, come potremmo mai essere di vero beneficio agli altri? Adottiamo quindi ora la mente di *bodhicitta* per essere in grado di beneficiare gli altri.

Qui nella preghiera si dice: "Per le accumulazioni (*tsok nam gyi*)...."; a volte si trova anche la versione che dice: "Per i meriti (*soe-nam gyi*)..."; e' anche corretta ma allora si intendono solo le perfezioni di generosità, moralità, pazienza e sforzo entusiastico, principalmente la 'collezione di meriti'; e' corretta ma credo che le qualità pertinenti al risultante

stato di buddha -l'eccellente corpo di verita' per il proprio beneficio e l'eccellente corpo della forma per il beneficio degli altri- queste due eccellenti dimensioni della buddhita' si ottengono solo in dipendenza delle due accumulazioni di meriti e saggezza, ovvero sono necessari gli stadi del sentiero basati su entrambe le verita' (la verita' convenzionale e la verita' ultima). A questo proposito il protettore *Nagarjuna* (nel suo 'Sessanta argomentazioni sulla vacuita') dice:

Grazie a queste virtu', possano tutti gli esseri
completare le accumulazioni di meriti e saggezza
e conseguire i due eccellenti corpi
che derivano dai meriti e dalla saggezza.

Analogamente, *Ciandrakirti* nella sua Guida al *Madhyamaka* dice:

Avendo dispiegato le ampie e bianche ali del [la verita'] convenzionale e della talita',
il cigno che e' il re dei cigni
vola davanti [agli altri] e, grazie alla forza del vento della virtu',
raggiunge perfettamente l'oceano di virtu' dei vittoriosi.

Per giungere all' oceano di virtu' dell'onniscienza si parla chiaramente della necessita' delle due verita', ovvero delle pratiche dei fattori del metodo e dei fattori della saggezza. Tutto cio' che Buddha ha insegnato e' basato sulle 'due verita'. Il protettore *Nagarjuna* nel suo trattato 'La saggezza' (capitolo 24) dice:

I buddha hanno insegnato il Dharma
ed esso e' perfettamente basato sulle due verita':
la verita' convenzionale mondana
e la verita' ultima.

Benche' le parole della preghiera *Sangye Cioe Zo Ma* non menzionino esplicitamente la verita' ultima, nella preghiera appare la parola 'io'⁴⁰ e quando la pronunciamo dovremmo pensare - com'e' stato spiegato prima in relazione agli ultimi due attributi della prima nobile verita': vuoto e mancante di un se'- che l' io che ci appare cosi' insistentemente e a cui crediamo con tanta tenacia non esiste; dobbiamo pensare con grande convinzione che non esiste assolutamente, non esiste un 'io' come ci appare solitamente, ma esiste solo un 'io' che e' una mera costruzione linguistica, un nome che viene attribuito in dipendenza dagli aggregati. Buddha stesso ha proclamato:

L'io/il se' e' un demone di mente;
tu sei una visione errata.⁴¹

⁴⁰ *Io* prendo rifugio...possa *io* conseguire...In tibetano 'io' appare due volte, in italiano il primo e' omesso.

⁴¹ Secondo le spiegazioni di *cun-chien giam-ian sce-pa nga-uang zon-drue* (1648-1721), uno dei quattro autori del '*Lam Rim Cien Sci Drak*' (*lam rim mchan bzhi sbrags*) ovvero 'I quattro commentari intrecciati sul Lam Rim', sembrerebbe che si possa interpretare questo verso sia come ho fatto: tu demone di mente che credi in un io inerentemente esistente sei una visione errata, oppure: 'Tu hai una visione errata', in questo caso 'tu' indicherebbe le scuole filosofiche degli uditori.

La composizione degli aggregati manca di esistenza inerente,
in essi non esiste nessun 'io/se'

Ma allora l'io non esiste per niente? No, neanche questo e' vero; come leggiamo in un sutra:

Come in dipendenza dell'insieme di tutte le parti
si parla di un carro, analogamente
in dipendenza degli aggregati
si parla convenzionalmente di un essere senziente.

La credenza nell' 'se'/io' ci causa enormi danni. Dovremmo concludere con convinzione che un 'se'/io' com'e' percepito da questa credenza non esiste per niente. Se ci familiarizzassimo con questo concetto, sicuramente sarebbe possibile che non appena noi o gli altri pronunciassero la parola 'io', immediatamente sorgerebbe il pensiero 'non esiste'.

Allora prendendo rifugio e generando bodhicitta con la preghiera *Sangye Cioe Zo Ma*, se quando pronunciamo la parola 'io' pensassimo che l' io non esiste cosi' come viene concepito e, allo stesso modo, anche gli aggregati e tutti gli altri fenomeni non esistono in virtu' della propria essenza, in virtu' di se stessi, ecco che questo pensiero anche se solo prodotto artificialmente, servirebbe ai fini di completare anche la collezione di saggezza,.

Ora ricordiamoci di tutte queste considerazioni, ripetiamoci che questa volta abbiamo ottenuto una rinascita dotata di liberta' e ricchezze e che oggi e' l'anniversario che ricorda Buddha Shakyamuni, il giorno di luna piena del primo mese (del calendario lunare tibetano). Oggi adottero' la mente di *bodhicitta*! Per fare questo mettetevi ora tutti con il ginocchio destro per terra e ripetete dopo di me le parole della preghiera *Sangye Cioe Zo Ma*. Se qualcuno ha problemi alle gambe allora e' esonerato!

[Dopo la prima ripetizione, Sua Santita' motiva nuovamente il pubblico con le seguenti parole]:

Prendiamo rifugio sinceramente, dal profondo del cuore, nel gioiello Dharma che e' la causa fondamentale, nel gioiello Buddha che e' il Maestro che lo ha insegnato e nel gioiello Sangha, ovvero coloro che lo praticano correttamente, che ne hanno ottenuto le realizzazioni e che dimorano sui terreni. Ora pensate: "Anch'io proprio come voi -Sangha in addestramento e Sangha che ha completato l'addestramento, ovvero voi gioiello Sangha e tu gioiello Buddha-generero' tutte le qualita' presenti nelle vostre sante menti e alla fine conseguiro' la buddhita".

Il completo affidarsi al 'rifugio causale' e' fatto con lo scopo di attualizzare nella nostra mente il 'rifugio risultante'. Prendiamo rifugio pensando che ci sforzeremo di attualizzare i tre oggetti del rifugio in noi, di fare in modo di acquisire noi stessi la natura dei tre oggetti di rifugio e cosi' essere in grado di stabilire anche tutti gli infiniti esseri in quello stato. Generate ora con convinzione l'aspirazione di ottenere la buddhita' per il beneficio di tutti!

[Dopo la seconda ripetizione, per preparare alla terza e ultima ripetizione, Sua Santita' motiva nuovamente il pubblico con le seguenti parole]:

Formulate il pensiero "Faro' tutto il possibile per conseguire la perfetta e completa illuminazione per il bene di tutte le madri esseri senzienti!", promettete che non lo dimenticherete mai e che ogni giorno -ripetendo la preghiera *Sangye Cioe Zo Ma* tre, dieci, cento volte- rinnoverete questa promessa. Non si tratta solo di ripetere le parole ma di riflettere sul loro significato come spiegato in precedenza. In questo modo completeremo il rituale dell'adozione della *bodhicitta* di aspirazione. Se siete in grado di farlo, allora promettete dal profondo del cuore di conservare questa mente per sempre e di non lasciarla mai degenerare e in questo modo

adottate la '*bodhicitta* di aspirazione dotata della promessa'; se invece non ne siete in grado potete pensare 'Possa io essere in grado di generare una tale mente!'

Prendo rifugio sino all'illuminazione
nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Assemblea (*Sangha*).
Per le accumulazioni [derivate] dalla generosità e le altre perfezioni
possa io conseguire lo stato di buddha per il beneficio dei migratori.

Possa la preziosa mente di *bodhicitta*
che non è ancora sorta, sorgere
e quella che è già sorta
non degenerare ma incrementare oltre!

Finché rimarrà lo spazio
e finché vi saranno esseri senzienti,
fino ad allora possa io rimanere
per togliere le loro sofferenze!

Ora sedetevi pure. Oggi abbiamo felicemente concluso gli insegnamenti tradizionalmente organizzati per il *cio trul du cien*, l'anniversario che ricorda il nostro gentile Maestro, Buddha Shakyamuni. Il Dharma non è qualcosa che si pratica in misura limitata, di quando in quando. Per esempio, noi per mantenerci in vita ogni giorno mangiamo e beviamo; analogamente, affinché questa vita che nutriamo sia significativa sino al massimo della sua potenzialità che è il conseguimento dello stato dell'onniscienza, bisogna che quotidianamente ci ricordiamo e coltiviamo la *bodhicitta* e la visione della vacuità che assiste il suo sviluppo.

Al mattino, appena svegliati, ricordiamoci del *Bhagvan* Buddha; per esempio, il modo in cui io pratico, e quello di recitare, non appena mi sveglio:

Rendo omaggio a Gautama,
colui che detiene totalmente
la compassione amorevole
e ha proclamato l'eccellente Dharma per eliminare tutte le visioni [distorte].⁴²

Di seguito rifletto un po' sui fattori dell'aspetto del metodo e della saggezza, sulle due verità. Quindi eseguo tutte le altre pratiche, come lo yoga della divinità e il guru-yoga ispirato da queste riflessioni mattutine.

Anche tutti voi, coltivate quotidianamente la *bodhicitta* assistita dalla visione della vacuità e poi, su questa base, se riuscite anche a fare le pratiche dello yoga della divinità tanto meglio, perfetto! Recitare le *sadhana* delle divinità senza avere l'essenza della *bodhicitta* assistita dalla vacuità, sarà difficile che porti risultati. Ci sono dei pappagalli.... quando io ero bambino a Lhasa, per esempio, avevo un pappagallo che recitava il mantra '*Mani*' (*Om Mani Peme Hum*) proprio bene! Questi pappagalli sono buddhisti o no?? A ben guardare recitano il mantra '*Mani*'. No, non si può proprio dire che siano buddhisti! Analogamente noi per esempio

⁴² Strofa conclusiva del testo del protettore Nagarjuna "Saggezza -il trattato fondamentale sulla via di mezzo".

possiamo recitare 'Om Mani Peme Hum' mentre pensiamo alle nostre finanze, ai nostri affari e cosi' via. Cio' non porta da alcuna parte!

Il Dharma e' qualcosa che va coltivato mentalmente, non verbalmente o fisicamente! Per prima cosa, cerchiamo di capire cosa significhi veramente Dharma e poi facciamo in modo che le nostre pratiche di Dharma diventino Dharma autentico; quando pratichiamo il Dharma mahayana, facciamo in modo che diventi vero Mahayana e quando pratichiamo il Vajrayana, il mantra segreto, facciamo in modo che diventi vero Vajrayana, mantra segreto; limitandosi ad imitare queste pratiche non ne otterremo i benefici. Come nella vita quotidiana abbiamo bisogno di risultati pratici, tangibili, allo stesso modo la nostra pratica spirituale deve portare dei benefici tangibili, utili. Per oggi concludiamo qui, *Tashi Delek* a tutti!

Al pari dell'eroe *Majushri* e *Samantabhadra*,
che conoscono la realta' cosi' com'e',
anch'io dedico perfettamente tutti questi meriti
per essere in grado di seguire il loro esempio perfetto!

Dedico tutte queste radici di virtu'
con la dedica considerata suprema
dai vittoriosi apparsi nei tre tempi;
le dedico perfettamente alla buona condotta!

In breve, per il potere delle vaste preghiere
-che includono il paese delle nevi nella sua totalita'-
espresse di fronte ai buddha e ai loro figli dal protettore *Cenresig*
possano i loro buoni risultati apparire velocemente!

*Tradotto dal tibetano a Dharmasala durante il mese di marzo 2015 da Teresa Bianca.
Ringrazio Sherab Dhargye per le delucidazioni dal tibetano e Ani Tenzin Ojung per aver riletto
il testo e dato suggerimenti.*

*Le parole in parentesi quadre vanno lette insieme al testo, mentre le parole in parentesi rotonde
vorrebbero essere chiarificatrici.*