

Lama Yesce

# Diventare il Proprio Analista

Una Introduzione al Pensiero Buddhista

Traduzione ed editing a cura di Lorenzo Vassallo



CHIARA LUCE EDIZIONI

## *Nota dell'Editore*

In questa pubblicazione di CHIARA LUCE, distribuita gratuitamente, rendiamo omaggio al nostro santo maestro Lama Thubten Yesce Rimpocce, che ha portato la luce del Dharma in Occidente. In tibetano, *yesce* significa saggezza divina suprema, e in questo libretto la divina saggezza, l'amore e la compassione di Lama si irradiano da ogni parola dei suoi preziosi insegnamenti, donando energia ispiratrice a tutti coloro che li leggono e conducendoli rapidamente all'illuminazione. E' fonte di grande gioia condividere la profonda saggezza di Lama con tutti voi. Prendiamo rifugio inoltre nel nostro impareggiabile maestro, Lama Zopa Rimpocce, che ha introdotto migliaia di persone al Dharma e ci ha guidato in ogni modo, sin da quando Lama Yesce ha lasciato il corpo nel 1984.

*Lorenzo Vassallo*

**Nona edizione** Ottobre 2010  
2000 copie per libera distribuzione



**CHIARA LUCE EDIZIONI**

56040, POMAIA

PISA • ITALIA

tel. e fax 050-685 690

per ordini e informazioni: [chiaraluce.due@tiscali.it](mailto:chiaraluce.due@tiscali.it)

sito: [www.chiaraluce.it](http://www.chiaraluce.it)

per la traduzione italiana

© Chiara Luce Edizioni 2010

tutti i diritti riservati

**Foto di copertina** di Ricardo de Aratanha

**Foto retro di copertina** di Ueli Minder

**Elaborato elettronicamente** in New Baskerville 10,5/12  
da Lorenzo Vassallo per ClearLightGraphics, Milano

**Stampato da** Studio Poliartes, Milano

Ottobre 2010

*Per favore contattare Chiara Luce per ulteriori  
copie gratuite di questo libretto*



**CARTA RICICLATA AL 100%**

Nessun albero è stato abbattuto per produrre questa carta

## *Indice*

Introduzione dell'Editore	7
TROVARE SE STESSI CON IL BUDDHISMO	9
RELIGIONE: IL SENTIERO DELLA RICERCA	27
CENNI DI PSICOLOGIA BUDDHISTA	42
BREVE BIOGRAFIA DI LAMA YESCE	64



Si ringraziano per la pubblicazione di questo volume:  
Carla Freccero, Lao Vassallo, Lucia Bani, Tiziana Losa che ha  
curato con entusiasmo il Progetto Liberazione nella Prigione,  
Sarah Bracci e Massimo Morgotti, Laura Pellati, Hilsa  
Ayonayon, Allison Deneen, Donna Ordosh,  
Victoria Kleemann, Lucila Nardo,  
Maurice Dockrell, Rosal Restua, Terry Kaye,  
Ronald Valmassy, Susan Averbach, Charlene Lobo,  
Roger Solomon, Wendel Quintua.

[ProgettoLiberazioneNellaPrigione@iltk.it](mailto:ProgettoLiberazioneNellaPrigione@iltk.it)

[www.LiberationPrisonProject.org](http://www.LiberationPrisonProject.org)  
[www.iltk.it](http://www.iltk.it)

ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA  
56040, POMAIA, Pisa  
Associato alla FPMT e all'U.B.I.  
tel. 050/685654; fax. 055/685645  
[segreteria@iltk.it](mailto:segreteria@iltk.it) / [www.iltk.it](http://www.iltk.it)

## INTRODUZIONE DELL'EDITORE

Gli insegnamenti di Lama Yesce sono unici e speciali. Nessuno insegnava come Lama. Spontaneo, sinceramente dal cuore, sempre nel momento presente, diretto; ogni sua parola è un insegnamento da mettere in pratica.

Lama insegnava sulla base delle sue profonde realizzazioni e per questo motivo riesce tuttora a comunicare in pieno il profondo metodo di trasformazione del sentiero buddhista. Non presentando semplicemente una impeccabile riformulazione della dottrina, Lama Yesce parla di 'noi' occidentali, calandosi nella nostra realtà per viverla e per mostrarci una soluzione.

Il suo inglese era unico. Nessuno parlava come Lama. Estremamente creativo, Lama si esprimeva non solo verbalmente, ma anche con il fisico e con la mimica facciale. Come trasferire questa miracolosa trasmissione sulla carta? Quelli tra noi a cui è stata affidata tale prova cercano di fare il meglio che possono.

Come Lama frequentemente amava ripetere, i suoi insegnamenti non erano discorsi aridi, accademici e filosofici ma metodi pratici, ben 'piantati sulla terra', per osservare il mondo interiore e comprendere la mente. Lama ci sfidava costantemente a comprendere chi siamo, cosa siamo. Nel suo stile inimitabile e stimolante, ci spingeva ad analizzare coraggiosamente i nostri pregiudizi, sperando che avremmo potuto comprendere personalmente come ogni cosa proviene dalla mente; come da soli creiamo la nostra sofferenza e felicità; e come dobbiamo assumerci la personale responsabilità di tutto ciò che sperimentiamo, sia esso positivo o negativo.

In questo libretto presentiamo tre discorsi di Lama Yesce riguardanti aspetti introduttivi del buddhismo. Si tratta di letture

date più di venti anni fa a un pubblico prevalentemente formato da occidentali. Nondimeno, come Lama amava sottolineare, gli insegnamenti al di fuori del tempo di Sakyamuni Buddha sono universalmente validi oggi come lo erano quando furono impartiti la prima volta, 2500 anni or sono.

Quindi non vi è alcun dubbio che ora, trascorsi quasi 30 anni, gli insegnamenti di Lama Yesce siano globalmente applicabili come lo erano negli anni settanta e ottanta.

Ogni insegnamento è seguito da una sessione di domande e risposte. Lama e i suoi svariati ascoltatori apprezzavano sempre questo vivace scambio, in cui si discutevano i temi più disparati. Per molte persone si trattava del loro primo incontro con un lama tibetano, per cui spesso facevano domande che avevano formulato nel corso di molti anni. Come risulta evidente dalla lettura, Lama gestiva ogni questione con grande compassione, umorismo e padronanza di sé.

Sebbene questi discorsi venivano definiti letture, penso che Lama avrebbe voluto che ognuno di noi li utilizzasse come uno specchio per le nostre menti, per andare al di là delle parole, trovare noi stessi e quindi diventare gli psicologi di noi stessi.

## *Trovare Se Stessi con il Buddhismo*

Quando studiamo il buddhismo, in realtà stiamo studiando noi stessi, stiamo imparando a conoscere la natura della nostra mente. L'accento non viene posto su aspetti molto elevati, come ad esempio un essere supremo, ma su cose pratiche, su come vivere la vita quotidiana, integrando questa conoscenza nella mente, in modo che diventi serena ed equilibrata. In altri termini, la cosa più importante è lo sviluppo della conoscenza e della saggezza che sorgono dall'esperienza, non qualche arido concetto dogmatico.

In effetti, secondo la terminologia occidentale, possiamo affermare che il buddhismo non è una religione, ma piuttosto una filosofia, una scienza e una psicologia.

Una tendenza istintiva della mente umana è la ricerca della felicità; da questo punto di vista non vi è alcuna differenza tra gli orientali e gli occidentali: tutti si comportano allo stesso modo. Ma se la vostra ricerca della felicità causa in voi il sorgere di un attaccamento emotivo per il mondo dei sensi, ciò può essere molto pericoloso, perché potreste perdere ogni controllo di voi stessi.

Ora, non crediate che il controllo della propria mente sia solo una tradizione orientale o una mania buddhista. Tutti ne abbiamo bisogno, specialmente coloro che sono coinvolti in uno stile di vita troppo materialista e che sono psicologicamente ed emotivamente troppo attaccati agli oggetti esteriori. Secondo il punto di vista buddhista, una mente di questo tipo non è sana, è malata.

In effetti, voi già sapete che il solo sviluppo tecnologico e scientifico non può soddisfare i desideri derivanti dal vostro attaccamento, né risolvere i vostri problemi emotivi. Il metodo esposto negli insegnamenti del Buddha ha lo scopo di mostrarvi la natu-



ra della mente umana con le sue potenzialità, affinché possiate svilupparle al massimo. Quando studiate il buddhismo, imparate cosa siete e come progredire ulteriormente; invece di sottolineare l'importanza di qualche credo soprannaturale, i metodi buddhisti vi insegnano come ottenere una profonda comprensione di voi stessi e di tutti gli altri fenomeni.

In ogni caso, sia che siate religiosi oppure materialisti, credenti o atei, il punto cruciale è comprendere come funziona la vostra mente. Se non lo fate, potreste facilmente pensare di essere in perfetta salute e di vivere bene nella vostra vita quotidiana, mentre in realtà le emozioni che vi disturbano, la vera causa di ogni disagio psicologico, si radicano sempre più nella vostra mente. A causa di ciò, anche solo un lieve mutare delle condizioni esteriori, qualcosa di insignificante che va storto, in pochi secondi può farvi perdere completamente l'equilibrio, facendovi sentire molto a disagio. Questo per me significa che mentalmente non siete sani.

Per quale motivo? Perché siete ossessionati dal mondo sensoriale, accecati dall'attaccamento e sotto l'influenza della causa fondamentale di tutti i vostri problemi: il fatto di non conoscere la natura della vostra mente.

Non importa se rifiutate quello che sto dicendo, affermando di non credere in quello che dico. Non è una questione di credere. Anche se continuaste a ripetere: 'Non credo di avere un naso', il vostro naso sarà sempre lì, in mezzo ai vostri occhi, sia che ci crediate oppure no.

Ho incontrato molte persone che affermano: 'Non sono un credente; io non credo in niente'. Sono così *orgogliosi* di non credere in nulla. Verificate questo fatto: è importante conoscerlo. Oggi nel mondo vi sono infinite contraddizioni. I materialisti che si basano sulla scienza proclamano: 'Io non credo'; mentre le persone religiose affermano 'Io credo'. In ogni caso, non importa cosa pensiate, dovete comunque comprendere la caratteristica natura della vostra mente. In caso contrario, anche se parlate dei difetti dell'attaccamento, in effetti non avete alcuna idea di cosa esso sia, né di come controllarlo. Pronunciare parole è molto facile, ma comprendere la natura dell'attaccamento è molto difficile.

Un semplice esempio: all'inizio, le automobili e gli aerei furono ideati per consentire all'uomo di muoversi più rapidamente, procurando più tempo libero per il riposo e lo svago. Tuttavia il

risultato è che la mente delle persone è più agitata ora di quanto non lo fosse in precedenza. Esaminate la vostra vita quotidiana. A causa dell'attaccamento, siete emotivamente coinvolti in un concreto mondo sensoriale che voi stessi avete creato, negandovi così lo spazio e il tempo per comprendere la realtà della vostra mente. Questa per me è l'esatta descrizione di una vita difficile. Non potete trovare né godimento, né soddisfazione. La verità è che il piacere e la gioia di fatto provengono dalla mente, non dai fenomeni esteriori.

Tuttavia, alcune persone, intelligenti e scettiche, comprendono in un certo grado che gli oggetti materiali non garantiscono una vita felice e significativa, e quindi stanno cercando di scoprire se realmente vi sia qualcos'altro che possa offrire una vera soddisfazione. Buddha discusse a lungo della sofferenza, ma non si riferiva semplicemente a problemi fisici come malattie e dolori, bensì al fatto che la natura insoddisfatta della mente è in se stessa sofferenza.

Non importa quante cose otteniate, il vostro desiderio non viene mai soddisfatto, e volete sempre qualcosa di più o di meglio. Questo incessante desiderio è la sofferenza; e la sua natura è la frustrazione emotiva.

La psicologia buddhista enumera sei fondamentali emozioni che causano la frustrazione della mente umana, disturbandone la pace e rendendola agitata e inquieta: l'ignoranza, l'attaccamento, l'ira, l'orgoglio, il dubbio illusorio e l'influenza delle opinioni sbagliate. Questi sono atteggiamenti mentali, non fenomeni esteriori. Il buddhismo sottolinea che per superare queste illusioni, la causa fondamentale di tutta la vostra sofferenza, il credo e la fede non sono molto di aiuto: dovete comprendere la loro natura. Senza esaminare la vostra mente, sviluppando conoscenza e saggezza mediante l'introspezione, non potrete mai percepire cosa essa contenga.

Senza una simile analisi, anche se parlate molto della vostra mente e delle vostre emozioni, non potrete mai comprendere realmente che la vostra fondamentale emozione è l'egocentrismo, e che è questa emozione a rendervi agitati e privi di pace mentale. Ora, per essere liberi non dovete disfarvi di tutti i vostri beni; potete tenerli.

Non sono questi che causano le difficoltà della vostra vita. Siete inquieti perché vi aggrappate ai vostri beni con attaccamento; l'ego e l'attaccamento inquinano la vostra mente, rendendola



annebbiata, ignorante e agitata, e prevengono il sorgere della luce della saggezza.

La soluzione a questo problema è la meditazione.

Meditare non significa unicamente sviluppare la concentrazione univoca, sedendosi in un angolo immobili. Meditazione è uno stato mentale molto attento e consapevole, l'opposto dell'indolenza; la meditazione è saggezza.

Nella vostra vita quotidiana dovrete essere consapevoli in ogni momento di tutto quello che fate, del perché e del come lo fate.

Di solito facciamo ogni cosa senza consapevolezza: mangiamo, beviamo e parliamo senza essere mai pienamente consci di ciò che stiamo facendo. Anche se affermiamo di essere consapevoli, non abbiamo la minima consapevolezza dei difetti che inquinano la nostra mente, e che influenzano tutto ciò che facciamo.

Controllate da voi stessi. Non sto criticandovi o sminuendovi. Il metodo del buddhismo consiste nel fornirvi idee che potete esaminare con la *vostra* esperienza, per verificare se siano valide ed efficaci oppure no. È molto semplice. Non sto parlando di qualcosa che sta lassù in cielo. In effetti si tratta di qualcosa di molto terreno.

Se non conoscete la caratteristica natura dell'attaccamento e i suoi relativi oggetti, come potrete essere realmente gentili con i vostri amici, i vostri genitori o anche il vostro paese? Dal punto di vista buddhista è impossibile.

Quando danneggiate tutti quelli che vi stanno vicino, ciò è dovuto alla vostra mente inconsapevole. Allo stesso modo, la persona che va in collera è completamente inconsapevole di cosa stia accadendo nella propria mente. Molte volte danneggiamo gli altri, mancando loro di rispetto, a causa della nostra inconsapevolezza. Non essere coscienti del nostro comportamento e dello stato della nostra mente ci fa perdere la nostra umanità. È tutto qui.

Molto semplice, non è così?

Al giorno d'oggi, alcune persone studiano e si specializzano per diventare psicologi. Secondo Buddha, tutti dovrebbero diventare psicologi. Ognuno di noi dovrebbe imparare a conoscere la propria mente. Dovreste diventare lo psicologo di voi stessi. Questo è sicuramente possibile; ogni essere umano ha la potenzialità di comprendere, e dunque di controllare, la propria mente. Quando comprendete la vostra mente, il controllo sorge spontaneamente.

Non pensate che conoscere la psicologia della mente e avere il controllo della medesima sia solo una mania himalayana, o che debba essere facile solo per coloro che non hanno molti beni materiali. Non è necessariamente così. La prossima volta in cui siete a disagio, emotivamente coinvolti in una situazione, indagate. Invece di mettervi a fare qualcosa, indaffarati per cercare di distrarvi, rilassatevi e tentate di diventare consapevoli di ciò che state facendo. Chiedetevi: 'Perché lo sto facendo? In che modo lo sto facendo? Qual è la causa?'. Potrete scoprire che si tratta di una esperienza straordinaria. Il vostro principale problema è la mancanza di una intensa consapevolezza, quella profonda conoscenza che deriva dalla saggezza. Potrete quindi scoprire che tramite la comprensione sarete in grado di eliminare i vostri problemi con molta facilità.

Per provare un sincero amore nei confronti del prossimo, dovete conoscere la natura dell'oggetto d'amore. In caso contrario, anche se affermate: 'Io lo amo, Io la amo' sarà solo la vostra mente arrogante che vi spinge verso un'ulteriore illusione dell'ego. Accertatevi del come e del perché amate qualcuno; è molto importante diventare gli psicologi di voi stessi. Così potrete gestirvi con la comprensione che sorge dalla saggezza della vostra mente: potrete rilassarvi e godere della compagnia dei vostri amici e dei vostri beni materiali, invece di agitarvi inquieti e senza posa, sprecando così la vostra vita.

Per diventare psicologi di voi stessi non avete bisogno di apprendere qualche autorevole dottrina psicologica. Tutto quello che dovete fare è esaminare la vostra mente, ogni giorno della vostra vita. Già controllate quotidianamente molti oggetti materiali – il cibo in cucina, per esempio – ma non analizzate mai la vostra mente. Esaminare la vostra mente è molto più importante.

Nonostante ciò, la maggioranza delle persone sembra credere nell'opposto, pensando semplicemente che sia possibile comprare la soluzione dei problemi che devono affrontare.

Pensano che sia sempre possibile andare in farmacia per scovare qualche pillola, e quando si sentono frustrati possono avere qualche medicina dal dottore, per tirarsi su. Credete che simili rimedi siano veramente utili? Naturalmente non lo sono.

Sebbene al momento possano sembrare di aiuto, sono rimedi transitori. Non liberano neppure dai sintomi delle emozioni negative; rendono solo più pigri e più ottusi. La mentalità materialista pensa che il piacere e la felicità si possano acquistare, ma



non è possibile. Nel profondo sussiste ancora l'idea che sia possibile comprare una mente serena al supermercato. Questa è una idea totalmente sbagliata.

Anche le persone che si considerano religiose dovrebbero cercare di comprendere la propria mente, invece di sforzarsi solo di credere in qualcosa. È molto più pratico. La fede da sola non può risolvere i problemi; solo la comprensione che sorge dalla conoscenza e dalla saggezza è in grado di fare ciò. Lo stesso Buddha disse che è pericoloso credere nel Buddha e che inoltre, invece di credere semplicemente in qualcosa, le persone dovrebbero utilizzare la mente per scoprire la loro vera natura.

Una credenza fondata sulla comprensione è corretta. Una fede basata su realizzazioni derivanti dall'esperienza o su chiare comprensioni intellettuali è perfettamente accettabile. Tuttavia, se non vi è chiaro perché credete, o se la vostra fede si basa su idee errate, tale credo potrà facilmente svanire, anche solo a causa di affermazioni critiche pronunciate da altre persone.

Sfortunatamente, molte persone con inclinazioni spirituali sono piuttosto deboli. Perché? Per il fatto che non comprendono la vera natura della loro mente. Se realmente comprendete cosa sia la vostra mente e come essa operi, potrete capire come l'energia mentale vi impedisca di essere 'sani'.

Quando comprendete il modo in cui la vostra mente percepisce le cose, vi renderete conto che non solo vi state costantemente attaccando al mondo dei sensi, ma anche che ciò a cui vi state attaccando è semplicemente una immaginazione, una proiezione mentale che non possiede la minima realtà oggettiva. Potrete comprendere che siete troppo preoccupati di ciò che può avvenire in un inesistente futuro, e che quindi siete totalmente inconsapevoli del presente. Non siete forse d'accordo che una mente inconsapevole del presente e costantemente attaccata al futuro sia poco salutare?

È molto importante mantenere la consapevolezza durante tutta la vostra giornata. La natura della piena consapevolezza e della saggezza è pace e gioia. Non avete alcuna necessità di attaccarvi a qualche risultante futura gioia. Se seguite il sentiero della retta comprensione e della retta azione al massimo delle vostre abilità, il risultato sarà immediato e simultaneo alla vostra azione. Non dovete pensare: 'Se passo la vita agendo in modo corretto, nella prossima otterrò dei risultati positivi'. Non dovete preoccuparvi troppo di ottenere realizzazioni, o altro. Se agite con

la massima comprensione possibile, otterrete rapidamente la realizzazione di una completa pace mentale e di ogni altra qualità positiva.

Da parte mia, penso che questo sia tutto, per ora. Ora faremo una sessione di domande e risposte. Grazie.

*D.* Quali sono i fini del buddhismo? La coscienza suprema, il nirvana, l'amore universale, l'illuminazione? Quale di questi?

*Lama.* Tutti. La coscienza suprema: lo stato risvegliato della mente. Il nirvana: al di là delle concezioni illusorie e dell'agitazione mentale; la saggezza completa, pienamente soddisfacente e perenne. L'amore universale: tutti gli esseri sono uguali per il fatto che cercano la felicità e non vogliono soffrire, ma la nostra mente dualistica discrimina, ad esempio: 'Questo è un mio grande amico; voglio aiutarlo, senza dividere questa amicizia con gli altri'. Capite ciò che voglio dire? Ovviamente l'amore universale, che va oltre la mente limitata, è uno dei nostri scopi. L'illuminazione: la più elevata e definitiva meta. Tutti gli insegnamenti di Buddha vennero dati affinché noi potessimo ottenere queste realizzazioni.

*D.* Che cosa è il nirvana, e sono molte le persone che lo ottengono?

*Lama.* Quando sviluppate i vostri poteri di concentrazione meditativa, in modo da integrare la vostra mente nella concentrazione univoca, gradualmente potrete diminuire le reazioni emotive del vostro ego, sino a quando svaniranno totalmente. A quel punto avrete trasceso il vostro ego, realizzando uno stato mentale di infinita pace e beatitudine. Questo è ciò che definiamo nirvana. Molte persone hanno raggiunto questo stato, e molte di più hanno già percorso buona parte del sentiero che porta al nirvana.

*D.* Ottenendo il nirvana, si cessa di esistere in forma corporea, ovvero la persona scompare?

*Lama.* No, avete ancora una forma, ma non ha un sistema nervoso incontrollato come quello che possediamo ora. E non preoccupatevi, quando ottenete il nirvana esistete ancora, ma in uno stato di perfetta felicità. Per cui, impegnatevi con tutte le vostre forze per raggiungerlo il più rapidamente possibile.



*D.* Buddha non ha forse affermato che non sarebbe mai più rinato, una volta ottenuto il nirvana?

*Lama.* Forse, ma cosa intendeva dire? Intendeva che non sarebbe più rinato in modo incontrollato, spinto dall'energia e dalla forza dell'ego, che è di fatto il modo in cui noi ordinari esseri samsarici sperimentiamo la rinascita. Al contrario, ogni buddha può reincarnarsi con perfetto controllo, e il suo unico scopo è quello di aiutare gli esseri senzienti, che sono stati tutti nostre madri.

*D.* Si raggiunge l'illuminazione sviluppando l'amore universale, o prima si ottiene l'illuminazione e quindi in seguito potremo amare in modo completo?

*Lama.* Prima si deve sviluppare l'amore universale. Allora la mente perviene allo stato di equilibrio libero da preferenze per 'questo' o 'quello'. La mente diventa equanime, oltre la dualità. Ne consegue l'illuminazione.

*D.* Molte religioni affermano di possedere la sola via alla salvezza e all'illuminazione. Il buddhismo riconosce che tutte hanno una medesima fonte?

*Lama.* Si possono dare risposte sia relative che definitive a questa domanda. Io penso che i vari approcci all'illuminazione proposti da differenti religioni siano utili, sebbene alcune religioni possano fondarsi su concezioni erranee. Ad esempio, alcuni antichi indù dell'India, duemila anni fa, ritenevano che il sole e la luna fossero Dio. Alcuni lo credono tuttora. Penso che queste siano idee sbagliate, tuttavia possono essere ugualmente di beneficio.

Perché? Perché, sebbene la filosofia sia errata, per lo meno i praticanti accettano la moralità, che consiste nell'essere un buon essere umano, senza nuocere agli altri. Così facendo, un giorno potranno capire che credere che Dio sia il sole o la luna è sbagliato. Lo sviluppo mentale è graduale; non si può cambiare subito la propria mente come il colore di un tessuto quando lo si tinge. C'è bisogno di un lento processo evolutivo di purificazione dei difetti della mente, e questo richiede tempo. Non tutti sono pronti ad accettare un concetto così vasto come l'amore universale, o l'idea che si debba aver cura degli altri proprio come il vostro attaccamento si prende cura di voi. Molti sosterebbero che è impossibile. Tutti gli esseri umani hanno differenti livelli di apertura mentale e le religioni possono gradualmente condurli alla perfetta saggezza, per cui è necessario che esistano varie religioni.

*D.* Quando parlava della meditazione, non ha menzionato la visualizzazione. Sembra che per alcune persone sia relativamente facile visualizzare, mentre altre trovano la cosa alquanto difficile. Quanto è importante sviluppare l'abilità di visualizzare con la mente?

*Lama.* Molte persone hanno dei problemi a visualizzare ciò che viene loro descritto perché non hanno esercitato la propria mente in tal senso, ma per altri questo deriva dall'aver poca immaginazione: semplicemente, sono troppo 'fisici'. Forse pensano che il loro essere sia solamente il corpo fisico, e che non vi sia alcuna mente al di là del loro cervello. Tuttavia, il buddhismo ha dei metodi per esercitare la vostra mente, sviluppando così in meditazione l'abilità di visualizzare.

Tuttavia, in realtà, voi già visualizzate per tutto il giorno. La colazione che fate al mattino è una visualizzazione. Ogni volta che andate a fare compere e pensate: 'Questo è proprio bello', oppure 'Questo non mi piace', ogni cosa che osservate è una proiezione della vostra mente. Quando vi svegliate al mattino, vedete il sole splendere e pensate: 'Oh, oggi sarà una bella giornata', quella è la vostra mente che visualizza. In effetti, la visualizzazione è già molto ben compresa. Anche i negozianti e i pubblicitari conoscono bene l'importanza della visualizzazione, per cui creano insegne e grandi pannelli per attirare la vostra attenzione: 'Comprate questo!'. Sanno che le cose che vedete influenzano la vostra mente, la vostra visualizzazione. La visualizzazione non è soprannaturale; è qualcosa di scientifico.

*D.* Da quello che dice, ho l'impressione che sia piuttosto critico nei confronti dell'Occidente, e che rida di quello che facciamo e del modo in cui cerchiamo di civilizzare le popolazioni arretrate. Non ho veramente una domanda, ma quale futuro vede per l'umanità, prendendo in considerazione lo sviluppo del cosiddetto Occidente progressista: aerei sempre più grandi, case sempre più grandi, supermarket sempre più grandi? Quale futuro vede per l'Occidente?

*Lama.* Vedo che gli occidentali diventano sempre più indaffarati, sempre più agitati e inquieti. Non sto criticando lo sviluppo materiale o tecnologico in quanto tale, ma piuttosto la mente incontrollata. Dato che non sapete chi o cosa siete, passate la vostra vita ciecamente attaccati a ciò che definisco la 'bontà del supermarket'. Rendete la vostra vita perennemente agitata, e



siete sempre inquieti. Invece di integrare la vostra vita, la frammentate. Analizzate voi stessi. Non sto criticandovi o buttandovi giù. Di fatto, il buddhismo non ci permette di criticare dogmaticamente la vita di nessun altro essere. Tutto quello che sto cercando di suggerire è che voi consideriate un altro modo di osservare e percepire le cose.

*D.* Cos'è un lama? Cosa si intende con questo appellativo?

*Lama.* Per i tibetani, il termine 'lama' indica una persona che ha grande esperienza del mondo interiore, uno che non si preoccupa del presente come noi, ma che conosce anche il passato e il futuro, che sa da dove viene e dove sta andando, che controlla la propria mente e che può aiutare lo sviluppo della psiche altrui. Noi chiamiamo lama una persona che possiede tutte questa qualità.

*D.* Esiste un termine equivalente in Occidente?

*Lama.* Non ne sono sicuro. Psicologi? Preti? Un lama ha compreso la natura della propria mente e di quella degli altri. Possiede la soluzione perfetta ai problemi mentali. Non intendo fare critiche, ma non credo che gli psicologi occidentali siano così qualificati. Non penso che essi conoscano realmente la natura della mente o le basi dei problemi mentali. Molte volte essi danno un'interpretazione esteriore ai disordini interiori: 'Quando eri bambino tua madre ha fatto questo e quello, per cui ora soffri di questa nevrosi'. Non sono d'accordo con questo tipo di analisi.

Naturalmente i fattori esterni possono aggravare i disordini mentali, ma essi sono solo cause cooperative, non cause principali. Forse i medici occidentali hanno timore di fornire questo tipo di interpretazioni e pertanto non penso che gli psicologi siano i lama occidentali. E i preti? Io ne ho incontrati molti, e tanti sono miei amici. Ma non sembra che si occupino tanto del *qui* e dell'*ora*. Non sono molto interessati alla vita quotidiana e ai suoi problemi, da un punto di vista pratico. Enfatizzano gli aspetti religiosi come Dio e la fede, ma la gente oggi è molto scettica su questi argomenti e non vuole 'credere', per cui non accettano l'aiuto dei preti.

*D.* Lama, come lei, la maggioranza dei maestri tibetani che vediamo sono uomini. Mi chiedevo, esistono anche dei *rimpoce* o *tulku* donna?

*Lama.* Sì, naturalmente. Uomini e donne sono completamente

alla pari, per quanto riguarda la possibilità di sviluppare stati mentali più elevati. In Tibet, i monaci spesso prendevano insegnamenti da donne rimpoce. Il buddhismo insegna che non è possibile giudicare le persone solo esteriormente. Non potete affermare: 'Lui non è nulla. Io sono speciale'. Non potete mai realmente affermare chi sia superiore o inferiore, basandovi unicamente sulle apparenze esteriori.

*D.* Alle volte è molto difficile trovare un insegnante. Ad esempio, è pericoloso cercare di praticare il tantra senza un maestro, solo leggendo i libri?

*Lama.* Sì, è molto pericoloso. Senza specifiche istruzioni, non potete semplicemente prendere un libro di tantra e pensare: 'Ah, che fantastiche idee. Voglio praticare subito tutto ciò!'. Questo tipo di atteggiamento non porterà mai alle realizzazioni. Avete bisogno della guida di un esperto insegnante. Sicuro, le idee sono fantastiche, ma se non conoscete il metodo non potete metterle in pratica con la vostra esperienza; dovete possederne la chiave. Molti libri buddhisti sono stati tradotti in lingue occidentali. Vi sono frasi come: 'L'attaccamento è negativo; non andate in collera', ma come fare per eliminare effettivamente l'attaccamento e la collera? Anche la Bibbia, ad esempio, esorta a sviluppare l'amore universale, ma come fare per unificare l'amore universale alla vostra esperienza? Avete bisogno della chiave, e talvolta solo un insegnante è in grado di fornirla.

*D.* Cosa dovrebbero fare gli occidentali che non riescono a trovare un insegnante? Coloro che sono veramente impegnati dovrebbero andare in oriente per trovarne uno?

*Lama.* Non preoccupatevi. Quando arriva il momento giusto, incontrerete il vostro insegnante, il vostro maestro.

Il buddhismo non crede che sia possibile condizionare e costringere altre persone, affermando: 'Tutti dovrebbero imparare a meditare; tutti dovrebbero diventare buddhisti'. È stupido.

Costringere le persone è poco saggio. Quando siete pronti, un certo tipo di energia magnetica vi farà incontrare il vostro insegnante. A proposito di andare in oriente, dipende dalla vostra situazione personale. Esaminate bene. La cosa importante è cercare con saggezza e non con fede cieca. Alle volte, anche andando in oriente, non si riesce a incontrare un maestro. Ci vuole del tempo.



*D.* Apprezzo il modo in cui sottolinea l'importanza della comprensione rispetto al credo, ma trovo difficile capire come una persona allevata in occidente, oppure una che abbia ricevuto un'educazione scientifica, possa comprendere il concetto di reincarnazione: la vite passate, presenti e future. Come può provare che esistano?

*Lama.* Se sei in grado di realizzare la continuità della tua mente, dal momento in cui eri un piccolo embrione nel grembo di tua madre sino al momento presente, allora potrai comprendere. La continuità della tua energia mentale è simile al flusso di elettricità, che dal generatore passa attraverso i fili per poi accendere la lampadina. Dal momento del concepimento, mentre il tuo corpo si evolve, l'energia mentale fluisce costantemente attraverso di esso – mutando in continuazione – e se sei in grado di comprendere tutto ciò, potrai comprendere più facilmente la *precedente* continuità della tua mente.

Come continuo a ripetere, non è mai semplicemente una questione di *credo*. Naturalmente, all'inizio è difficile accettare l'idea della reincarnazione, poiché oggi si tratta di un concetto radicalmente nuovo, specialmente per quelli educati in occidente. Non vi insegnano la continuità della coscienza a scuola; non studiate la natura della mente – chi siete, cosa siete – all'università. Per cui naturalmente si tratta di una completa novità per voi. Ma se ritenete che sia importante conoscere chi siete e cosa siete, e esaminate la vostra mente mediante la meditazione, potrete facilmente comprendere la differenza tra il vostro corpo e la vostra mente; potrete riconoscere la continuità della vostra coscienza, e da questo stadio sarete in grado di realizzare l'esistenza delle vostre vite passate. Non è necessario accettare la reincarnazione solo per fede.

*D.* Potrebbe per favore spiegare la relazione tra meditazione, illuminazione e poteri mentali soprannaturali, come ad esempio percepire il futuro, 'leggere' la mente altrui e vedere cosa sta succedendo in un posto molto lontano?

*Lama.* Anche se è sicuramente possibile ottenere la chiaroveggenza mediante lo sviluppo della concentrazione univoca, abbiamo una lunga strada di fronte a noi. Quando lentamente, molto lentamente, ottenete una migliore comprensione della vostra mente, gradualmente svilupperete l'abilità di percepire simili cose. Ma non è una cosa tanto facile, in cui si medita una sola

volta e improvvisamente potete vedere il futuro e diventare illuminati. Occorre del tempo.

*D.* Quando si medita allo scopo di ottenere l'illuminazione, questi poteri si manifestano in modo controllato o improvvisamente, senza alcun tipo di controllo?

*Lama.* Gli autentici poteri si ottengono tramite il controllo. Non sono simili alle incontrollate allucinazioni emotive che si sperimentano prendendo droghe. Anche prima di aver raggiunto l'illuminazione potete sviluppare la conoscenza delle vostre vite passate e future e potete percepire il contenuto della mente delle persone, ma tutto ciò deriva unicamente da un graduale e controllato sviluppo della saggezza.

*D.* Sua Santità il Dalai Lama ha questi poteri?

*Lama.* La tradizione buddhista mahayana del Tibet sicuramente possiede un'ininterrotta tradizione orale di insegnamenti che riguardano lo sviluppo di straordinari poteri, che è stata tramandata da guru a discepolo dal tempo del Buddha sino ai nostri giorni; tuttavia, anche se esiste questo insegnamento, questo non significa che io lo abbia realizzato. Inoltre, il buddhismo tibetano proibisce a ogni lama che abbia ottenuto tali realizzazioni di proclamare i suoi poteri. Anche quando ottenete l'illuminazione, a meno che non vi siano buoni motivi, non vi è permesso andarne in giro dicendo a tutti che siete un buddha. Dovete fare molta attenzione. Il nostro sistema è differente dal vostro. In occidente, vi sono racconti di persone che affermano: 'Ieri notte Dio mi ha parlato in sogno'. Noi pensiamo che possa essere pericoloso parlare in dettaglio delle proprie esperienze mistiche, per cui non lo permettiamo.

*D.* Alcuni anni fa ho letto un libro, *Il Terzo Occhio*, che parlava di un signore che aveva straordinari poteri. Vi sono molte persone che hanno ottenuto l'apertura del terzo occhio?

*Lama.* Ciò che afferma l'autore di quel libro, con lo pseudonimo di Lobsang Rampa, è completamente sbagliato. Il terzo occhio non è un fenomeno fisico ma piuttosto una metafora che indica l'ottenimento della saggezza. Il vostro terzo occhio è quello che vede al di là delle ordinarie percezioni sensoriali, percependo la reale natura della vostra mente e dei fenomeni.

*D.* Dato che il buddhismo crede nella reincarnazione, può spiegarvi quanto tempo trascorre tra una vita e l'altra?



*Lama.* Si tratta di un periodo che può variare da alcuni momenti sino a sette settimane. Quando la coscienza si separa dal corpo, il corpo sottile dello stato intermedio è già presente, aspettando di entrare in azione. A causa del potere della bramosia per un altro corpo fisico, l'essere dello stato intermedio cerca una forma appropriata e, quando la trova, si verifica la rinascita.

*D.* Secondo il buddhismo, come si spiega l'aumento esplosivo della popolazione? Se credete nella reincarnazione, per quale motivo la popolazione aumenta costantemente?

*Lama.* È molto semplice. Al pari della scienza moderna, il buddhismo parla dell'esistenza di miliardi e miliardi di galassie. La coscienza di una persona nata sulla terra potrebbe essere venuta da una galassia molto lontana, spinta sino a qui dalla forza del proprio karma, che connette l'energia mentale di quella data persona a questo pianeta. Al contrario, la coscienza di una persona che sta morendo su questa terra, al momento della morte potrebbe essere karmicamente diretta verso una rinascita su di un'altra galassia, lontano da qui. Se più menti vengono attratte sulla terra, la popolazione aumenta; se avviene l'opposto, la popolazione diminuisce.

Questo non significa che si creino 'nuove menti'. Ogni mente che prende una rinascita qui sulla terra proviene da una vita precedente – forse da un'altra galassia, forse dalle terra stessa, ma non dal nulla – in accordo alla natura ciclica dell'esistenza condizionata.

*D.* La meditazione buddhista è migliore di altre forme di meditazione oppure è semplicemente una questione di differenti meditazioni adatte a diverse persone?

*Lama.* Non posso affermare che la meditazione buddhista sia meglio di quella di altre religioni. Dipende tutto dal singolo individuo.

*D.* Se qualcuno stesse già praticando un tipo di meditazione, ad esempio la meditazione trascendentale, farebbe bene a provare anche la meditazione buddhista?

*Lama.* Non necessariamente. Se trovate che la vostra pratica di meditazione illumina completamente la vostra mente e vi conduce a una pace e soddisfazione complete, perché mai provare qualcosa d'altro? Ma se, malgrado la tua pratica, la tua mente rimane inquinata e le tue azioni sono tuttora incontrollate –

costantemente e istintivamente causa di danno a te stesso e agli altri – penso che tu abbia ancora molta strada da fare, *baby*. È una questione estremamente personale.

*D.* Per creare un'armonia sociale, un bodhisattva può essere marxista? Intendo dire, c'è posto per il bodhisattva nel Marxismo o, viceversa, c'è posto per il Marxismo nel bodhisattva? Il Marxismo potrebbe essere uno strumento per l'eliminazione della sofferenza di tutti gli esseri senzienti?

*Lama.* Bene, è molto difficile per uno come me parlare delle azioni di un bodhisattva, ma ho i miei dubbi riguardo a un bodhisattva che diventa comunista per poter eliminare i problemi sociali. I problemi esistono nella mente degli individui. *Tu* stesso devi risolvere i *tuo*i problemi, non importa in quale tipo di società tu stia vivendo, socialista, comunista o capitalista. Dovete analizzare la vostra mente. I vostri problemi non sono i problemi della società, non sono i miei problemi.

Siete responsabili dei vostri problemi proprio come siete responsabili della vostra liberazione o illuminazione. In caso contrario potreste dire: 'I supermarket aiutano la gente perché in questi locali le persone possono comprare cose di cui hanno bisogno. Per cui se lavoro in un supermarket potrò realmente contribuire alla società'. Quindi, dopo aver lavorato per un certo periodo, potreste dire: 'Forse i supermarket non sono molto di aiuto, dopo tutto. Potrò essere maggiormente di aiuto se lavorerò in un ufficio'. Nessuna di queste situazioni è in grado di risolvere i problemi sociali. Ma prima di tutto devi sapere per quale motivo ti è venuta l'idea che, diventando un comunista, un bodhisattva potrebbe aiutare tutte le madri esseri senzienti.

*D.* Stavo pensando che oggi molte persone nel mondo soffrono la fame e sono prive delle fondamentali necessità; per cui, mentre sono afflitte dalla fame e dal bisogno di sicurezza delle loro famiglie, per queste persone è molto difficile comprendere gli aspetti più sottili dei fenomeni, come ad esempio la natura della loro mente.

*Lama.* Sì, comprendo ciò che stai dicendo, ma non dimenticare che la persona che soffre la fame e l'obeso ossessionato da cos'altro comprare al supermarket sono fundamentalmente la stessa cosa. Non concentrarti unicamente su quelli che sono privi di cose materiali. Mentalmente, ricchi e poveri sono tutti disturbati, e, fundamentalmente, entrambi sono ugualmente infelici.



*D.* Ma un tempo Krishna unificò l'India in una guerra spirituale, la guerra del Dharma, e come risultato tutti i popoli indiani ebbero la possibilità di intraprendere una pratica spirituale. Non potremmo ora diffondere il Dharma tra tutti i popoli della terra, fondando così una migliore società globale tramite una sorta di socialismo spirituale?

*Lama.* Prima di tutto, penso che quello che stai dicendo sia potenzialmente molto pericoloso. Solo alcune persone comprenderebbero cosa intendi. Generalmente, non è possibile affermare che azioni nocive agli esseri senzienti siano azioni di un bodhi-sattva. Il buddhismo proibisce di uccidere altri esseri senzienti, anche per presunte motivazioni religiose. Nel buddhismo non esiste nulla di simile alla 'Guerra Santa'. Devi comprendere tutto ciò. E secondariamente, è impossibile arrivare all'uguaglianza sociale tramite la forza. Sino a quando non avrai compreso pienamente le menti di tutti gli esseri dell'universo e non avrai eliminato la tua mente dell'egoismo e dell'attaccamento, non potrai mai unificare tutti gli esseri viventi. È impossibile.

*D.* Non intendo rendere tutti uguali, poiché ovviamente vi saranno sempre livelli mentali differenti. Tuttavia potremmo fondare una società umana universale sulla base di una teoria economica socialista.

*Lama.* Penso che non dovresti preoccuparti di tutto ciò. Faresti meglio a preoccuparti della società della *tua* mente. È molto più valido e realistico di fare solo delle proiezioni su ciò che sta accadendo nel mondo che ti circonda.

*D.* Ma la pratica spirituale non dovrebbe costituire un equilibrio tra la realizzazione personale e il servizio all'umanità?

*Lama.* Sì, puoi servire la società, ma non puoi omogeneizzare simultaneamente le azioni di tutti gli esseri senzienti in questo modo. Buddha desidera che tutti gli esseri senzienti ottengano subito l'illuminazione, ma il nostro karma negativo è troppo forte, per cui siamo privi di controllo. Non puoi azionare la bacchetta magica, dicendo: 'Voglio che tutti siano egualmente felici', aspettandoti che succeda così. Sii saggio. Solo una mente saggia può offrire uguaglianza e pace. Non puoi ottenere tale risultato mediante razionalizzazioni emotive. Sii realistico.

*D.* Quindi, in conclusione, sta dicendo che è impossibile creare una comune società spirituale su questo pianeta?

*Lama.* Anche se tu fossi in grado di fare tutto ciò, questo non eliminerebbe i problemi della gente. Anche se tu costituissi una singola società con tutti gli abitanti dell'intero universo, ci sarebbero ancora l'attaccamento, la rabbia e la fame. I problemi si trovano all'interno di ciascun individuo. Le persone non sono uguali; ognuno è diverso. Ognuno di noi necessita di metodi differenti che si accordino alla nostra costituzione psicologica, alle nostre attitudini mentali e personalità; ognuno di noi necessita di un approccio differente per poter ottenere l'illuminazione. Ecco perché il buddhismo accetta completamente l'esistenza di altre religioni e filosofie. Riconosciamo che sono tutte necessarie per lo sviluppo umano. Non puoi affermare che un singolo modo di pensare sia giusto per tutti. Questo è solo un dogma.

*D.* Cosa pensa delle droghe che espandono la coscienza? È possibile sperimentare il bardo sotto l'influenza di tali droghe?

*Lama.* Sì, è possibile – fate un'overdose e ben presto sperimenterete il bardo. No, sto solo scherzando. Non vi è modo di sperimentare il bardo prendendo droghe.

*D.* È in grado di percepire l'aura delle persone?

*Lama.* No, ma tutti hanno un'aura. Aura significa vibrazione. Ciascuno di noi ha una propria vibrazione mentale e fisica. Quando psicologicamente siete agitati e a disagio, il vostro ambiente fisico muta visibilmente. Tutti fanno questa esperienza. Come sia la scienza sia il buddhismo asseriscono, ogni materia fisica ha la sua vibrazione. Per cui gli stati mentali delle persone influenzano questa vibrazione del loro corpo, e questi mutamenti si riflettono nell'aura della persona. Questa è la semplice spiegazione dell'aura. Per ottenerne una profonda comprensione dovete comprendere la vostra mente. Prima imparate a 'leggere' la vostra mente, e poi sarete in grado di leggere le menti altrui.

*D.* In che modo la meditazione rimuove i blocchi emotivi?

*Lama.* Vi sono molti differenti modi. Uno si applica mediante la comprensione della natura delle vostre emozioni. In tal modo, la vostra emozione viene trasformata in conoscenza di saggezza. Trasformare le vostre emozioni mediante la saggezza è realmente un'azione di grande valore. Grazie. Buona notte.  
Vi ringrazio molto.

*Auckland, Nuova Zelanda  
7 giugno 1975*



## *Religione: il Sentiero della Ricerca*

**L**a gente ha numerose idee differenti sulla natura della religione in generale, e sul buddhismo in particolare. Coloro che esaminano la religione e il buddhismo con un approccio unicamente superficiale e intellettuale non potranno mai comprendere il loro vero significato e valore. E coloro che hanno idee ancor più superficiali penseranno che il buddhismo non sia neppure una religione.

Innanzitutto, nel buddhismo non siamo particolarmente interessati a parlare del Buddha stesso. E questo valeva anche per lui; Buddha non aveva alcun interesse che la gente credesse in lui, per cui sino a oggi il buddhismo non ha mai incoraggiato i suoi aderenti a credere semplicemente nel Buddha. Siamo sempre stati maggiormente interessati alla comprensione della psicologia umana, alla comprensione della natura della mente. Per cui, i praticanti buddhisti cercano sempre di comprendere le proprie attitudini mentali, la propria coscienza e le relative idee, concetti e percezioni. Questo sono le cose che realmente hanno importanza.

Al contrario, se vi dimenticate di voi stessi e delle vostre illusioni e vi concentrate su qualche idea elevata – ad esempio ‘Cos’è il Buddha’ – il vostro percorso spirituale diventa una allucinazione simile a un sogno. È possibile; fate attenzione. Nella vostra mente non c’è alcuna connessione tra Buddha, o Dio, e voi stessi. Sono entità completamente separate: voi siete completamente qui sulla terra, in basso; Buddha, o Dio, è completamente lassù, in cielo, al di fuori della vostra portata. Non vi è alcuna possibile connessione. Non è realistico pensare in questo modo, è troppo estremista. State mettendo qualcosa nel punto più basso e l’altra nel punto più elevato. Nel buddhismo, definiamo questo tipo di mente ‘dualistica’.

Inoltre, se gli umani sono completamente negativi per natura, a che scopo perseguire un'idea più elevata? In ogni caso, le idee non sono realizzazioni. Le persone vogliono sempre conoscere tutto sui più elevati ottenimenti o sulla natura di Dio, ma questa conoscenza intellettuale non ha nulla a che vedere con le loro vite o con la loro mente. La vera religione dovrebbe essere la ricerca della realizzazione di sé, e non un mero esercizio di accumulazione di nozioni e fatti.

Nel buddhismo, non siamo particolarmente interessati alla sola ricerca della conoscenza intellettuale. Siamo molto più interessati alla comprensione di ciò che sta avvenendo *qui e ora*, alla comprensione delle nostre presenti esperienze, di ciò che siamo in questo preciso momento e della nostra natura fondamentale. Vogliamo sapere come ottenere la soddisfazione, come trovare la felicità e la gioia, invece della depressione e della miseria spirituale; vogliamo apprendere come superare la sensazione che la nostra natura sia totalmente negativa.

Lord Buddha stesso ha insegnato che, fondamentalmente, la natura umana è pura, priva di ego, proprio come il cielo è per natura chiaro, non oscurato dalle nuvole. Le nuvole vanno e vengono, ma il cielo blu è sempre presente; le nuvole non alterano la natura fondamentale del cielo. Allo stesso modo, la mente umana è fondamentalmente pura, non è una cosa sola con l'ego, non è unificata ad esso. In ogni caso, anche se siete una persona religiosa oppure no, se non potete separare voi stessi dal vostro ego siete completamente in errore; voi stessi avete creato per voi stessi una filosofia di vita totalmente irrealistica, che non ha nulla a che vedere con la realtà.

Invece di attaccarvi alla conoscenza intellettuale, volendo conoscere cosa sia l'entità più elevata, fareste molto meglio a cercare di ottenere una comprensione della fondamentale natura della vostra mente, imparando come gestirla ora, in questo momento. È importante sapere come agire in modo efficace: il metodo è la chiave di ogni religione, la cosa più importante da apprendere. Poniamo che veniate a conoscenza di uno straordinario tesoro di gioielli, però non avete le chiavi del luogo in cui si trova: tutte le vostre fantasie su come spendereste il denaro della vostra nuova ricchezza sarebbero solo allucinazioni – [qui Lama non intende colori e visioni fantasmagoriche, ma la tendenza della mente a distorcere la realtà, facendole percepire e proiettare emozioni che non hanno alcun riscontro nella real-



tà]. Similmente, fantasticare su meravigliose idee religiose e straordinarie esperienze spirituali, senza avere alcun interesse per le azioni da compiere per iniziare un cammino spirituale o per i relativi metodi di realizzazione, è totalmente irrealistico. Se non avete alcun metodo, alcuna chiave, alcun modo per integrare la vostra religione nella vostra vita quotidiana, una coca cola vi sarebbe di maggiore utilità. Almeno questa potrà soddisfare la vostra sete. Se la vostra religione è solo un'idea, è come l'aria, priva di sostanza. Dovreste fare molta attenzione, per comprendere esattamente cosa sia la religione e come si dovrebbe praticare.

Lord Buddha stesso ha affermato:

'Credere non è importante. Non credete a quello che dico solo perché sono mie parole'. Queste furono le sue ultime parole in punto di morte. 'Ho insegnato numerosi metodi differenti poiché vi sono molti differenti individui. Prima di praticare uno qualsiasi di questi metodi, fate uso della vostra saggezza per esaminare se siano adatti alla vostra costituzione psicologica, alla vostra mente. Se per voi i miei metodi risultano validi e sono efficaci, adottateli pienamente. Ma se non vi sembrano adatti, anche se possono apparire meravigliosi, lasciateli perdere. Sono stati insegnati per qualcun altro.'

Ai nostri giorni, alla maggioranza delle persone non potete dire che dovrebbero credere in qualcosa solo perché così ha affermato Buddha, o perché così ha affermato Dio. Per queste persone non è sufficiente; non accetteranno queste parole, dicendo che vogliono delle prove. Ma coloro che non riescono a comprendere che la natura della loro mente è pura non potranno comprendere la possibilità di scoprire la loro innata purezza, e perderanno ogni opportunità di farlo. Se pensate che la vostra mente sia fondamentalmente negativa, sarete inclini a perdere ogni speranza. Naturalmente, la mente umana ha lati sia positivi sia negativi. Ma il negativo è transitorio, molto temporaneo. Le vostre emozioni, i vostri 'alti e bassi' sono come le nuvole nel cielo; al di là di queste emozioni la reale e fondamentale natura umana è chiara e pura.

Molta gente interpreta in modo sbagliato il buddhismo. Anche alcuni professori di studi buddhisti si limitano alle parole e interpretano l'insegnamento del Buddha in modo molto letterale. Non comprendono i suoi metodi, che sono la vera essenza dei suoi insegnamenti. Secondo la mia opinione, l'aspetto più im-

portante di ogni religione è rappresentato dai metodi che vengono insegnati: come integrare la religione nella vostra effettiva esperienza. Più comprendete come fare ciò, più la vostra religione diventa efficace. La vostra pratica diventa estremamente naturale, realistica; potete facilmente comprendere la vostra stessa natura, la vostra mente, e non vi sorprendete di qualsiasi cosa troviate in essa. Per cui, quando comprendete la natura della vostra mente, sarete in grado di controllarla in modo naturale; non avrete bisogno di sforzarvi in modo eccessivo; la comprensione conduce naturalmente al controllo.

Molte persone potrebbero pensare che il controllo della mente sia un qualche tipo di rigido e restrittivo legame. In effetti, il controllo è uno stato naturale. Ma certo voi non affermereste questo, non è così? Direste piuttosto che la mente è incontrollata per natura, e che il fatto che la mente sia incontrollata è naturale. Ma non è così. Quando realizzate la natura della vostra mente incontrollata, il controllo si manifesta naturalmente, proprio come al momento è presente il vostro stato incontrollato. Inoltre, l'unico modo per ottenere il controllo della vostra mente si ottiene comprendendo la sua natura. Non potete mai forzare la vostra mente, il vostro mondo interiore, al cambiamento. Né potete purificare la vostra mente punendovi fisicamente, picchiando il vostro corpo. È totalmente impossibile. L'impurità, il peccato, la negatività, o qualsiasi altra definizione vogliate utilizzare, è qualcosa di psicologico, un fenomeno mentale, per cui non potete eliminarlo fisicamente. La purificazione richiede un'abile combinazione di metodo e saggezza.

Per purificare la vostra mente, non dovete credere in qualcosa di speciale che si trova lassù in cielo – sia esso Dio o Buddha. Non preoccupatevi di ciò. Quando comprendete realmente la natura instabile, colma di alti e bassi, della vostra vita quotidiana – la caratteristica natura della vostra attitudine mentale – automaticamente avrete voglia di mettere in pratica una soluzione.

Al presente, molte persone sono disilluse riguardo la religione; sembrano pensare che essa non funzioni. La religione funziona. Offre fantastiche soluzioni a tutti i vostri problemi. Il problema è che le persone non comprendono la natura caratteristica della religione, per cui non hanno alcuna volontà di impiegare i suoi metodi.

Considerate la vita materialistica. È uno stato di completa agitazione e conflitto. Non potete mai risolvere le cose nel modo in



cui volete. Non potete semplicemente svegliarvi al mattino e decidere esattamente come volete che proceda la giornata che vi aspetta. Dimenticatevi di settimane, mesi o anni; non potete predeterminare neppure un giorno. Se vi chiedessi ora se sareste in grado di svegliarvi al mattino e stabilire esattamente come debba procedere la vostra giornata, come vi sentireste in ogni istante, cosa mi rispondereste? Non vi è alcun modo di poterlo fare, non è così?

Non importa quanto rendiate la vostra vita materialmente confortevole, non importa in che modo arrediate la vostra casa – avete questo, avete quello; mettete una cosa qui, un'altra là – non potete mai manipolare la vostra mente in questo modo. Non potete mai predeterminare come vi sentirete per tutto il giorno. Come potete condizionare la vostra mente in questo modo? Come potete affermare: 'Oggi sarò così'? Posso dirvelo con assoluta certezza: sino a quando la vostra mente sarà agitata, incontrollata e dualistica, non vi sarà alcun modo di farlo. È impossibile. Dicendo questo, non sto criticandovi o sminuendovi; sto solo illustrando come opera la mente.

Tutto questo ha lo scopo di mostrare che, non importa quanto materialmente confortevole rendiate la vostra esistenza, non importa quanto diciate a voi stessi 'Oh, questo mi rende felice, oggi sarò felice per tutto il giorno', è impossibile predeterminare la vostra vita in questo modo. Automaticamente, le vostre sensazioni continuano a cambiare, a mutare e a trasformarsi. Questo dimostra che la vita materialista non funziona. Tuttavia, non sto dicendo che dovrete rinunciare alla vita mondana e diventare degli asceti. Non è quello che sto dicendo.

Il punto che voglio sottolineare è che se comprendete in modo corretto i principi spirituali e agite in accordo ai medesimi, nella vostra vita otterrete una soddisfazione e un significato molto maggiori di quelli che ottenete ora basandovi unicamente sul mondo sensoriale. Da solo, il mondo dei sensi non potrà mai soddisfare la mente umana.

Per cui, l'unico scopo dell'esistenza di ciò che chiamiamo religione è quello di darci la possibilità di comprendere la natura della nostra psiche, della nostra mente, delle nostre sensazioni ed emozioni. Quale che sia il nome che diamo al nostro sentiero spirituale, la cosa più importante per noi è arrivare alla consapevolezza delle nostre esperienze e sensazioni. Per cui, secondo l'esperienza dei lama, nel buddhismo, invece di sottolineare il

credo, si dà la massima importanza all'esperienza personale, mettendo in pratica i metodi del Dharma e verificando l'effetto che hanno sulle nostre menti: questi metodi aiutano? Le nostre menti sono cambiate o sono ancora incontrollate come sempre in passato? Questo è il buddhismo, e questo metodo di analizzare la mente viene definito meditazione.

Si tratta di una questione individuale; non si può generalizzare. Tutto si fonda sulla comprensione personale, sull'esperienza personale. Se il vostro sentiero non fornisce soluzioni ai vostri problemi, risposte alle vostre domande, soddisfazione alla vostra mente, siete voi che dovete verificare. Forse c'è qualcosa di sbagliato nel vostro punto di vista, nella vostra comprensione. Non potete necessariamente concludere che ci sia qualcosa di sbagliato nella religione, solo perché avete provato e non ha funzionato. Differenti individui hanno le loro proprie idee, concezioni e relative comprensioni della religione, e possono fare degli sbagli. Per cui, assicuratevi che il modo in cui comprendete le idee e i metodi della vostra religione sia corretto. Se fate un appropriato sforzo sulla base di una appropriata comprensione, sperimenterete una profonda soddisfazione interiore. In tal modo, avrete provato a voi stessi che la soddisfazione non dipende da alcunché di esteriore. La vera, autentica soddisfazione proviene dalla mente.

Spesso ci sentiamo miserabili spiritualmente e il nostro mondo ci appare capovolto, perché siamo convinti che i fattori esterni seguiranno esattamente i nostri piani e aspettative. Ci aspettiamo che cose mutevoli per natura non cambino, e che cose impermanenti durino per sempre. Poi, quando naturalmente cambiano, ci sentiamo sconvolti e turbati. Arrabbiarsi quando in casa qualcosa si rompe dimostra che non si è realmente compreso la natura impermanente dell'oggetto. Quando qualcosa si deve rompere si rompe, non importa cosa vi aspettiate.

Tuttavia, crediamo sempre che le cose materiali durino a lungo. Nulla di materiale dura; è impossibile. Per cui, per trovare una stabile soddisfazione dovrete impegnarvi maggiormente nella vostra pratica spirituale e nella meditazione, invece di manipolare il mondo che vi circonda. Una durevole soddisfazione proviene dalla vostra mente, dal vostro mondo interiore. Il principale problema è la vostra mente incontrollata e insoddisfatta, la cui natura è sofferenza.

Comprendendo tutto ciò, quando sorge un qualsiasi proble-



ma, invece di sentirvi agitati a causa delle vostre aspettative insoddisfatte, cercando quindi in tutti i modi di distrarvi compiendo qualsiasi attività esteriore, rilassatevi, sedetevi ed analizzate la situazione con la vostra mente. Questo è un modo molto più costruttivo di gestire i problemi e di pacificare la vostra mente. Inoltre, facendo così permettete la crescita della vostra innata conoscenza di saggezza. La saggezza non potrà mai sorgere in una mente agitata, confusa e priva di calma.

Gli stati mentali colmi di agitazione sono l'ostacolo maggiore al vostro sviluppo della saggezza. Come lo è la concezione errata che vi fa' credere che il vostro ego e la natura della vostra mente siano uguali, siano la stessa cosa. Se questo è quello che credete, non sarete mai in grado di separarli e andare al di là dell'ego. Sino a quando sarete convinti che la vostra natura sia totalmente peccaminosa e negativa non potrete mai trascendere le negatività. Ciò in cui credete è molto importante, e perpetua in modo estremamente efficace le vostre idee sbagliate.

In occidente, le persone sembrano credere che se non si è una cosa sola con il proprio ego non è possibile vivere una vita, avere un lavoro né fare qualsiasi cosa. Questa è una illusione molto pericolosa – non potete separare l'ego dalla vostra mente, dalla vostra vita. Questo è il vostro grande problema. Voi pensate che se perdete il vostro ego perderete la vostra personalità, la vostra mente, la vostra natura umana.

Tutto ciò è semplicemente falso; non dovrete preoccuparvene affatto. Se perdete il vostro ego sarete felici – voi dovrete essere felici. Ma naturalmente, questo solleva la questione, cos'è l'ego? In occidente, le persone sembrano avere così tanti termini per definirlo, ma sanno realmente cosa sia l'ego?

In ogni caso, non importa quanto perfetto sia il vostro inglese o italiano, l'ego non è una parola, un termine; il termine è solo un simbolo. L'effettivo ego è dentro di voi: è la concezione errata che proietta il vostro sé come indipendente, permanente e intrinsecamente esistente. In realtà, ciò che voi credete sia l' 'Io' non esiste per nulla.

Se chiedessi qui a tutti i presenti di esaminare bene, al di là delle parole, ciò che ritengono sia l'ego, ogni persona avrebbe una idea differente. Non sto scherzando: questa è una esperienza che ho già fatto. Dovreste analizzare la vostra particolare idea al riguardo. Diciamo spesso, molto superficialmente, 'Quello è il tuo ego', ma non abbiamo alcuna idea di cosa l'ego sia real-

mente. A volte utilizziamo il termine in senso dispregiativo 'Oh, non preoccuparti, questo è solo il tuo ego', o qualcosa di simile, ma se esaminate più profondamente potrete comprendere che le persone normali pensano che l'ego sia la loro personalità, la loro vita. Gli uomini sentono che se perdessero il loro ego, perderebbero la loro personalità, non sarebbero più uomini; le donne sentono che se perdessero il loro ego perderebbero le proprie qualità femminili.

Non è vero; non è vero per nulla. Tuttavia, sulla base della interpretazione occidentale dell'ego e della vita, questa è proprio la concezione più diffusa. Qui tutti pensano che l'ego sia qualcosa di positivo, nel senso che esso sia essenziale per vivere in società, per cui se non avete un ego non potete far parte della società. Dovete analizzare più a fondo questo punto – a livello mentale, non fisico. È molto interessante.

Numerosi psicologi descrivono persino l'ego a un livello così superficiale da farvi credere che esso sia una vera e propria entità fisica. Dal punto di vista buddhista, l'ego è un concetto mentale, non un fenomeno fisico. Naturalmente, i sintomi dell'attività dell'ego si possono manifestare esteriormente, come ad esempio quando qualcuno si arrabbia e il suo viso e corpo riflettono questa vibrazione collerica. Ma questa non è la rabbia in se stessa; è un sintomo della rabbia.

Similmente, l'ego non è costituito dalle sue manifestazioni esteriori, è piuttosto un fattore mentale, un atteggiamento psicologico. Potete osservare tutto ciò dall'esterno.

Quando meditate, potete comprendere perché oggi siete molto su di morale e domani siete molto giù, depressi: i mutamenti di umore sono causati dalla vostra mente. Le persone che non analizzano la loro mente, la loro interiorità, si limitano a fornire motivi molto superficiali, come ad esempio 'Oggi sono giù perché il tempo è nuvoloso e non c'è il sole che splende'; al contrario, la maggior parte delle volte i vostri alti e bassi sono dovuti principalmente a fattori psicologici.

Quando soffia un forte vento, le nuvole svaniscono e il cielo blu appare di nuovo. Quando si manifesta la possente saggezza che comprende la natura della mente, le fosche nuvole dell'ego scompaiono. Oltre l'ego – la mente agitata e incontrollata – si trovano pace e soddisfazione infinite. Ecco perché Buddha ha prescritto una penetrante analisi *sia* dei vostri lati positivi *sia* di quelli negativi. In particolare, quando si manifesta la vostra mente



negativa, invece di provare paura dovrete esaminarla più attentamente. Vedete, il buddhismo non è per nulla una religione colma di tatto, che cerca sempre di evitare di offendere. Il buddhismo si occupa precisamente di ciò che siete e di ciò che la vostra mente sta facendo nel 'qui e ora'. Ecco cosa lo rende così interessante. Non potete aspettarvi di ascoltare solo cose positive. Sicuramente avete un lato positivo, ma che dire dei vostri aspetti negativi? Per ottenere un'equilibrata comprensione di entrambi, una comprensione della totalità del vostro essere, dovete osservare anche le vostre caratteristiche negative, come quelle positive, senza tentare di nasconderle.

Non ho molto più da dire ora, ma sarei felice di rispondere a qualche domanda.

*D.* Lama, stava dicendo che dovremmo esprimere piuttosto che reprimere le nostre azioni negative, cioè che dovremmo dare sfogo alla negatività facendola venir fuori?

*Lama.* Dipende, vi sono due fattori. Se l'emozione negativa è già arrivata in superficie, probabilmente è meglio esprimerla in qualche modo, ma è preferibile poterla gestire prima che abbia raggiunto tale livello. Naturalmente, se non avete un metodo per gestire le forti emozioni negative e cercate di imbrigliarle nel profondo del vostro essere, alla fine questo potrebbe condurre a gravi problemi, come ad esempio a un'esplosione di rabbia che spinge qualcuno ad afferrare un fucile e a sparare alla gente. Ciò che il buddhismo insegna è un metodo per analizzare questa emozione con saggezza, assimilandola e comprendendola mediante la meditazione, cosa che semplicemente permette il dissolversi dell'emozione. Esprimere esternamente intense emozioni negative lascia una impressione estremamente profonda nella vostra coscienza. Questo tipo di impronta fa' in modo che per voi diventi più facile reagire di nuovo negativamente, e inoltre la seconda volta la reazione negativa potrebbe essere ancora più forte della precedente.

Tutto ciò instaura un legame karmico di causa ed effetto che perpetua tale comportamento negativo. Per cui dovete essere molto abili e avere grande discernimento quando gestite l'energia negativa, apprendendo quando e come esprimerla e, specialmente, sapendo come riconoscerla in anticipo per poterla comprendere ed assimilare mediante la vostra saggezza.

D. Quando l'ego si sente ferito, spesso sorge una grande rabbia, cosa è possibile fare per evitarlo?

*Lama.* Vi sono parecchie tecniche, nel tantra buddhista tibetano, che sono in grado di manipolare queste energie. Quando l'ego si sente offeso, ferito, in quel momento c'è una particolare energia, che può essere anche molto forte. Questa energia può essere utilizzata per recitare dei mantra, oppure facendo qualcosa di fisico, come le prosternazioni. In America, per esempio, o in qualsiasi altro posto dove si lavora moltissimo, la gente quando torna a casa e si sente stressata si dedica al giardinaggio, proprio per smaltire queste energie di stanchezza, poco chiare, che ognuno porta con sé alla fine di una giornata di lavoro molto impegnativa. Naturalmente, per risolvere bene questo problema, dobbiamo conoscere come l'ego si manifesta. Usando un certo tipo di tecnica meditativa si possono riequilibrare le energie, e quando la mente ritorna in uno stato di calma, allora è possibile meditare e utilizzare questa energia creata dalla rabbia.

Il metodo profondo per risolvere questa situazione è comprendere la realtà fondamentale di ogni fenomeno. L'ego proietta la propria visione distorta, in modo non realistico, sulla situazione presente e il modo migliore per eliminare tale atteggiamento distorto è scoprire il meccanismo della proiezione, la falsa interpretazione della realtà. Questo secondo il buddhismo significa realizzare la vacuità, il *sunyata* di questo Io: è il modo migliore per risolvere ogni tipo di problema. È molto importante avere anche molta compassione e molto amore. Quando vediamo una persona che si arrabbia con noi, dobbiamo pensare che quella non è la sua vera natura; avere compassione significa capire che tale persona è sotto l'influsso di idee sbagliate, in preda ad allucinazioni, e quindi comprendendo la sua reale situazione non si reagisce in modo negativo.

D. Potrebbe per favore spiegare la relazione tra le tecniche di meditazione buddhiste e l'hatha yoga?

*Lama.* Nel buddhismo si tende a concentrarsi maggiormente su di una penetrante introspezione, piuttosto che sui movimenti del corpo, sebbene vi siano alcune pratiche in cui le tecniche di meditazione vengono potenziate da particolari esercizi fisici. In generale, la meditazione buddhista ci insegna a guardare dentro di noi, a ciò che siamo, per comprendere la nostra vera natura. In ogni caso, la meditazione buddhista non implica necessaria-



mente sedere nella posizione del loto con gli occhi chiusi – la meditazione può essere applicata ad ogni aspetto della vostra vita quotidiana. È importante essere consapevoli di tutto ciò che fate, in modo da non danneggiare inconsciamente né voi stessi né gli altri. Sia che stiate camminando, parlando, lavorando, mangiando... qualsiasi cosa stiate facendo, siate consapevoli delle azioni del vostro corpo, della vostra voce e della vostra mente.

*D.* Cos'è una mente dualistica?

*Lama.* Sin da quando siete nati due cose, due fattori hanno sempre causato complicazioni nella vostra mente. Questo è il dualismo. Non percepite mai a fondo qualcosa. Ogni volta che vedete una cosa la vostra mente subito pensa: 'Però quest'altra cosa è...'. Tale innata tendenza che vi spinge di continuo a paragonare e a discriminare vi priva di ogni equilibrio. Noi definiamo questo tipo di mente 'dualistica'.

*D.* Come si fa a controllare la mente?

*Lama.* Come ho detto prima: analizzate come percepite e interpretate le cose, ad esempio la vostra ragazza. Al mattino vi appare carina e gentile ma nel pomeriggio la sensazione cambia e vi sembra antipatica. Chiedetevi perché; è possibile che lei sia radicalmente cambiata in poche ore? Non è possibile. E allora perché la pensate in modo diverso? Questo è il modo di verificare, è molto semplice.

*D.* Cosa ne pensa dell'inquinamento ambientale?

*Lama.* È una cosa molto grave, che provoca grandi danni. Vi è un'enorme quantità di fattori inquinanti nel mondo, oggi. A causa delle fabbriche, l'aria è inquinata, l'acqua è inquinata. Molti alberi muoiono per l'inquinamento e possiamo immaginare quale effetto abbia su di noi esseri umani, che abbiamo un sistema nervoso molto più sensibile. Questa è la causa di molte malattie come il cancro e simili. Cosa possiamo fare? Come tutti possiamo vedere, lo sviluppo tecnologico, l'industrializzazione, hanno creato un'enorme quantità di beni materiali – tutto quello che vediamo intorno a noi – ma allo stesso tempo hanno causato altrettanti inconvenienti, come appunto l'inquinamento. Questa è la reale natura di questa esistenza condizionata, di questo *samsara*: di continuo c'è un beneficio che si alterna a un danno, è un processo infinito. Non vi è più quasi nessun posto al mondo che sia ancora intatto, naturale. Come dice Sua Santità

il Dalai Lama, lo sviluppo materiale deve procedere con saggezza, tenendo conto del lato spirituale della nostra esistenza, se non vogliamo che i vantaggi si trasformino in danni.

*D.* Perché abbiamo bisogno di un maestro per raggiungere l'illuminazione?

*Lama.* Perché avete bisogno di un insegnante per imparare una lingua? Perché vi aiuti a comunicare. Come il linguaggio, anche l'illuminazione è una forma di comunicazione. Anche se andate a comprare una scatola di fiammiferi avete bisogno del linguaggio per comunicare col negoziante. È lo stesso: voi non avete nessuna esperienza, in questa vita o nelle passate, del sentiero per l'illuminazione, è un'esperienza completamente nuova, dunque avete bisogno di qualcuno che vi guidi per essere certi di capire bene e di non illudervi.

*D.* Come possiamo riconoscere il nostro maestro?

*Lama.* Utilizzando la vostra saggezza, non seguendo chiunque ciecamente. Verificando il più possibile se questa persona può esservi di aiuto oppure no. Non si deve seguire un maestro come un cane affamato afferra un pezzo di carne. Dovete verificare molto accuratamente. Come ho già detto, l'inquinamento mentale, le idee sbagliate, vi danneggiano molto più delle droghe. Vi fanno sprecare il vostro tempo e la vostra vita e causano molti problemi. Siate saggi.

*D.* È possibile raggiungere un profondo stato meditativo camminando, pari a quello che si può ottenere sedendo in meditazione?

*Lama.* Sicuramente, teoricamente è possibile, ma dipende dall'individuo. Per i principianti, è ovviamente molto più facile ottenere profondi stati di concentrazione mediante la meditazione da seduti. Meditatori esperti, tuttavia, possono mantenere una concentrazione univoca, una mente completamente integra, qualsiasi cosa stiano facendo, incluso il camminare. Naturalmente, se la mente di una persona è completamente disturbata, anche sedere in meditazione potrebbe non essere sufficiente per rendere integra la propria mente. Secondo uno dei fondamentali assunti del buddhismo, non è possibile affermare che tutti dovrebbero fare *così*, oppure che tutti dovrebbero essere *così*; dipende tutto da ciascun individuo. In ogni caso, abbiamo sicuramente un sentiero di pratica meditativa graduale e chiaramente delineato: prima si sviluppa questo punto, poi si passa a que-



st'altro e così via, attraverso i vari livelli di concentrazione meditativa. Allo stesso modo, l'intero sentiero per l'illuminazione – noi lo chiamiamo *Lam rim* – è stato esposto in modo logico e graduale, affinché ogni persona possa scoprire il suo proprio livello, iniziando da lì.

*D.* Lama, i vari pensieri negativi che si manifestano nelle nostre menti possono provenire da una fonte esterna a noi stessi, da altre persone o anche da spiriti?

*Lama.* Bene, questa è una buona domanda. La fonte autentica, reale, la profonda radice della negatività si trova all'interno delle nostre menti; tuttavia, per potersi manifestare abitualmente richiede una causa cooperativa o ambientale, come ad esempio altre persone o il mondo materiale circostante. Ad esempio, alcune persone sperimentano cambi di umore come risultato di influenze astrologiche, la vibrazione dei movimenti planetari. Per altri ancora, le emozioni fluttuano a causa di mutamenti nel livello di ormoni del loro corpo. Tali esperienze non si verificano solo a causa della loro mente, ma attraverso l'interazione di energia mentale e fisica. Naturalmente, potremmo dire anche che il fatto di trovarsi in un corpo suscettibile a questo genere di cambiamenti originariamente deriva dalla nostra mente. Ma non credo che Buddha affermerebbe che esiste uno spirito esterno che possa danneggiarvi. È possibile che la vostra energia interiore entri in connessione con qualche energia esteriore, e che sia questa interazione che vi rende negativi.

Potete comprendere mediante le vostre esperienze di vita come l'ambiente possa influenzarvi. Quando vi trovate insieme a persone tranquille, generose e felici, anche voi siete inclini ad essere felici e tranquilli. E quando siete con persone colleriche e aggressive tendete a diventare come loro. La mente umana è come uno specchio. Uno specchio non discrimina ma semplicemente riflette ogni cosa che ha davanti, sia essa orribile o meravigliosa. Allo stesso modo, la vostra mente assume l'aspetto dell'ambiente in cui vi trovate e, se non siete consapevoli di cosa stia succedendo, la vostra mente può riempirsi di spazzatura. Per cui è molto importante essere consapevoli di ciò che vi circonda, e di come questo possa influenzare la vostra mente.

Il punto che dovete comprendere è in che modo la vostra religione sia connessa e interagisca con la vostra mente e con la vita che conducete. Se riuscite a farlo, la religione diventa fanta-

stica, e le realizzazioni spirituali sono alla vostra portata. Non avete bisogno di sottolineare l'importanza del credere in Dio, o in Buddha, o del peccato o di qualsiasi altra cosa; non preoccupatevi di tutto ciò. Semplicemente agite il più possibile sulla base di una corretta comprensione e otterrete i risultati, anche oggi stesso. Dimenticatevi della coscienza universale o dell'amore universale – questi si sviluppano lentamente, fermamente e gradualmente. Se tuttavia vi state unicamente attaccando all'idea: 'Oh, fantastico! Infinita conoscenza, infinito potere!' siete semplicemente sotto l'influenza di un'illusione di potere.

Naturalmente, il potere spirituale esiste realmente, ma l'unico modo in cui potete ottenerlo è tramite la pratica di corrette azioni spirituali. Il potere proviene da dentro di voi; anche una parte di voi diventa potere. Non pensate che l'unico vero potere sia lassù, da qualche parte del cielo. Voi avete potere; la vostra mente è potere.

*D.* La percezione è uno dei cinque aggregati che, secondo la filosofia buddhista, costituiscono una persona. Come agisce la percezione?

*Lama.* Sì, questa è un'altra buona domanda. La maggior parte del tempo, la nostra percezione è illusoria, non stiamo percependo la realtà. Sicuramente, vediamo il mondo sensoriale – forme attraenti, meravigliosi colori, gusti piacevoli e così via – ma di fatto non siamo consapevoli della reale e autentica natura delle forme, dei colori e dei gusti che percepiamo. Per tale motivo, la nostra percezione è per lo più errata. In tal modo la nostra percezione errata elabora l'informazione fornita dai nostri cinque sensi e trasmette informazioni scorrette alla nostra mente. Il risultato di tutto ciò è che per la maggior parte del tempo noi sperimentiamo allucinazioni, non percepiamo la vera natura delle cose, e non comprendiamo la realtà neppure del mondo sensoriale.

*D.* Il karma precedente influenza la nostra percezione?

*Lama.* Sì, naturalmente. Il karma precedente condiziona molto la nostra percezione. Il nostro ego si attacca alla visione della nostra percezione incontrollata, e la nostra mente semplicemente segue tutto ciò: questa intera situazione incontrollata è ciò che definiamo karma. Il karma non è semplicemente una sorta di irrilevante teoria; il karma sono le quotidiane percezioni che formano la nostra vita, tutto qui.



*D.* Il digiuno è benefico per la salute del corpo?

*Lama.* Il digiuno non è particolarmente importante, a meno che venga praticato insieme ad alcune particolari pratiche di addestramento mentale. In tal caso, il digiuno può anche essere essenziale. Questo sicuramente secondo l'esperienza dei lama. Ad esempio, se per tutto il giorno mangiate e bevete e poi alla sera cercate di meditare, la vostra concentrazione sarà estremamente debole. Per cui, quando praticiamo assiduamente la meditazione, mangiamo solo una volta al giorno. Al mattino, beviamo solo del tè; a mezzogiorno pranziamo; e alla sera, invece di cenare beviamo ancora del tè. Per noi, questo tipo di routine rende la vita piacevolmente semplice e il corpo si trova molto a suo agio; ma per qualcuno che non pratichi il training mentale forse si rivelerebbe una tortura. Normalmente non consigliamo il digiuno. Diciamo alle persone di non punire se stesse ma semplicemente di essere felici in modo ragionevole, mantenendo il corpo il più possibile sano. Se il vostro corpo diventa debole, la vostra mente diventa priva di utilità. Quando avviene questo, la vostra preziosa vita umana perde ogni valore. Ma in occasioni particolari, quando il digiuno migliora la vostra pratica meditativa, quando il digiuno ha uno scopo più elevato, direi che sì, il digiuno può farvi bene.

Grazie molto, se non ci sono altre domande non vi tratterò più a lungo. Vi ringrazio molto.

*Brisbane, Australia*  
*28 aprile 1975*

## *Alcuni Cenni di Psicologia Buddhista*

**L**o studio del buddhismo non è un'arida occupazione intellettuale, oppure una scettica analisi di una dottrina religiosa o filosofica. Al contrario, quando studiate il Dharma e imparate a meditare, *voi* siete il principale soggetto di studio; siete principalmente interessati alla vostra stessa mente, alla vostra autentica natura.

Il buddhismo è un metodo per controllare la mente indisciplinata, in modo da condurla dalla sofferenza alla felicità. Al momento, abbiamo tutti una mente indisciplinata, ma se possiamo sviluppare una corretta comprensione della sua caratteristica natura il controllo seguirà naturalmente, e saremo in grado di liberarci dell'ignoranza emotiva e della sofferenza che essa automaticamente provoca. Per cui, non importa se siate credenti o non credenti, cristiani, induisti oppure seguaci della scienza, bianchi o neri, orientali od occidentali, la cosa più importante da conoscere è la vostra mente, e come essa opera.

Se non conoscete la vostra mente, le vostre idee sbagliate vi impediranno di percepire la realtà. Anche se affermate di essere un praticante di questa o di quest'altra religione, se investigate in modo più profondo potreste trovare che in realtà non siete affatto ciò che credete. Fate molta attenzione. Nessuna religione è contraria al vostro desiderio di conoscere la vostra natura, ma molto spesso le persone religiose sono eccessivamente condizionate dalla storia, dalla filosofia o dalla dottrina della propria religione, e ignorano cosa e come sono esse stesse, ignorano il loro effettivo modo di essere. Invece di utilizzare la propria religione per ottenere le relative mete – salvezza, liberazione, libertà interiore, eterna gioia e felicità – queste persone si limitano a dei giochi intellettuali con la loro religione, come se questa fosse un bene materiale.



Senza comprendere in che modo la vostra natura interiore si evolve, come potrete mai scoprire la perenne felicità? Dove si trova la duratura felicità? Non è nel cielo o nella giungla; non la troverete nell'aria o sotto la terra. La felicità perenne si trova dentro di voi, nella vostra psiche, nella vostra coscienza, nella vostra mente. Ecco perché è così importante che voi investigiate la natura della vostra mente.

Se la teoria religiosa che imparate non serve a causare gioia e felicità nella vostra vita quotidiana, a che serve? Anche se potete dire: 'Sono un praticante di questa o di quest'altra religione', esaminate ciò che avete fatto, in che modo avete agito e ciò che avete scoperto sin da quando avete seguito la vostra religione. E non abbiate timore di analizzare voi stessi in ogni dettaglio. La vostra stessa *esperienza* è positiva. È essenziale esaminare bene, interrogandovi su tutto quello che fate, altrimenti come potete sapere ciò che state facendo? Sono certo che già lo sapete: una fede cieca in una qualsiasi religione non potrà mai risolvere i vostri problemi.

Molte persone sono piuttosto apatiche riguardo la loro pratica spirituale. 'È facile. Vado in chiesa tutte le settimane. Questo è sufficiente per me'. Questa non è una risposta. Qual è lo scopo della vostra religione? State ottenendo le risposte che cercate o la vostra pratica è solo una burla? Voi stessi dovete esaminare la questione. Non sto criticando o sminuendo nessuno, ma dovete essere sicuri di quello che fate. La vostra pratica è illogica, inquinata da idee illusorie, o è realistica? Se il vostro sentiero vi insegna ad agire e a impegnarvi in modo corretto e vi conduce a realizzazioni spirituali come l'amore, la compassione e la saggezza, allora è ovviamente valido e di valore. In caso contrario, state solo sprecando il vostro tempo.

L'inquinamento mentale provocato dalle idee sbagliate è molto più pericoloso delle droghe. Le idee distorte e una pratica colma di errori si radicano profondamente nella vostra mente, aumentando durante la vostra vita e accompagnando la vostra mente in quella seguente. Tutto ciò è molto più pericoloso di qualche sostanza fisica.

Tutti noi, religiosi e non, orientali e occidentali, vogliamo tutti essere felici. Ognuno di noi desidera la felicità, ma il punto è: stiamo cercando nel posto giusto? Forse la felicità è *qui*, ma voi state cercando *là*. Siate certi di cercare la felicità dove può essere trovata.

Noi consideriamo l'insegnamento di Buddha più simile alla psicologia e alla filosofia che alla religione, come essa viene abitualmente considerata dalle persone. Molta gente sembra pensare che la religione sia in gran parte una questione di credo, ma se la vostra pratica religiosa si fonda principalmente sulla fede, a volte una semplice domanda scettica da parte di un amico – 'Per carità, cosa stai facendo?' – può distruggerla completamente: 'Oh, tutto quello che ho fatto è stato un errore!'. Per cui, prima di impegnarvi in un sentiero spirituale, siate sicuri di sapere esattamente cosa state facendo.

La psicologia buddhista insegna che l'attaccamento emotivo per il mondo sensoriale ha origine da sensazioni mentali e fisiche. I vostri cinque sensi forniscono informazioni alla vostra mente, producendo così varie sensazioni, che nel loro complesso si possono classificare in tre gruppi; piacevoli, spiacevoli e neutre. Queste sensazioni sorgono a causa di stimoli mentali o fisici.

Quando sperimentiamo sensazioni piacevoli ne deriva un attaccamento emotivo, e quando tali sensazioni piacevoli terminano sorge la bramosia, il desiderio di provarle di nuovo. La natura di questo tipo di mente è l'insoddisfazione, che disturba la nostra pace mentale poiché la sua natura è agitazione. Quando sperimentiamo sensazioni spiacevoli, automaticamente proviamo repulsione e cerchiamo di sbarazzarcene; sorge l'avversione, che di nuovo disturba la nostra pace mentale. Quando sperimentiamo sensazioni neutre, né piacevoli né spiacevoli, ignoriamo cosa avviene e non vogliamo percepire la realtà. Per cui, ogni sensazione che proviamo nella nostra vita quotidiana – piacevole, spiacevole o neutra – ci disturba a livello emotivo e quindi non vi è più né equilibrio né equanimità nella nostra mente.

Per cui, analizzare in tal modo le vostre sensazioni non ha nulla a che vedere con il credere, non è così? Questa non è una questione orientale o delle montagne himalayane. Riguarda voi stessi; appartiene a voi. Non potete rifiutare quello che dico, affermando: 'Non provo alcuna sensazione'.

È molto semplice, non è così?

Inoltre, molte delle nostre azioni negative sono semplicemente le reazioni alle sensazioni che proviamo. Esaminate voi stessi. Quando vi sentite bene, a vostro agio, come risultato di un contatto con persone o con oggetti sensoriali, analizzate precisamente come vi sentite, perché vi sentite bene. La sensazione



piacevole non si trova nell'oggetto esteriore, vero? È nella vostra mente. Sono certo che possiamo essere tutti d'accordo sul fatto che la sensazione piacevole non è fuori di voi. Quindi, perché vi sentite così? Se provate a sperimentare in questo modo, potrete scoprire che felicità e gioia, sconforto e infelicità e sensazioni neutre sono tutte dentro di voi. Scoprirete che voi stessi siete principalmente responsabili delle sensazioni che sperimentate, e che non potete incolpare gli altri per come vi sentite: 'Lui mi rende infelice; lei mi rende infelice; questa cosa mi rende infelice'. Non potete incolpare la società dei vostri problemi, sebbene sia ciò che facciamo costantemente, non è così? Non è una cosa realistica.

Quando realizzate l'autentico processo evolutivo dei vostri problemi mentali non darete più la colpa ad alcun altro essere vivente per il modo in cui vi sentite. Questa realizzazione costituisce l'inizio di una buona comunicazione e del rispetto nei confronti degli altri. Normalmente, siamo privi di consapevolezza; agiamo in modo inconsapevole, per cui automaticamente manchiamo di rispetto agli altri e li danneggiamo. Non ci importa nulla; semplicemente lo facciamo, e questo è tutto.

Molte persone, anche alcuni psicologi, sembrano pensare che possiate eliminare l'emozione del desiderio colmo di bramosia semplicemente sostituendo l'oggetto della medesima: se soffrite perché vostro marito o vostra moglie vi ha lasciati, prendere un altro marito o un'altra moglie potrà risolvere il vostro problema. Questo è impossibile.

Senza comprendere la caratteristica natura delle vostre sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre non scoprirete mai la natura dei vostri stati e atteggiamenti mentali, e senza scoprirlo non potrete mai mettere fine ai vostri problemi emotivi.

Ad esempio, il buddhismo afferma che dovrete provare compassione e amore per tutti gli esseri viventi. Come potreste mai provare anche solo un sentimento di equanimità nei confronti di tutti gli esseri, se la mente ignorante e dualistica opera così intensamente dentro di voi? Non è possibile, poiché emotivamente siete troppo estremisti. Quando vi sentite felici perché avete provato una sensazione piacevole mediante il contatto con un particolare oggetto, esagerate grossolanamente ciò che considerate le qualità dell'oggetto, letteralmente pompando il più possibile le vostre emozioni al riguardo. Ma dovete sapere che la vostra mente non può rimanere 'sospesa' in tal modo. È



impermanente, transitoria, per cui naturalmente molto presto vi ritrovate di nuovo giù. Allora, automaticamente, la vostra mente priva di equilibrio diventa depressa. Dovete comprendere con molta attenzione quanta energia sprechiate alla ricerca di sensazioni mentali, oppure cercando di sfuggire alle medesime.

Siamo sempre troppo estremisti; dobbiamo trovare una via di mezzo. Se analizzate un poco più a fondo, potrete anche scoprire che le sensazioni sono responsabili di ogni conflitto esistente al mondo. Ad esempio: partendo da due bambini che litigano per un pezzo di dolce, sino a due enormi nazioni che lottano per la loro esistenza, qual è il motivo del loro conflitto? La ricerca di sensazioni piacevoli. Anche bambini troppo piccoli per parlare lottano perché vogliono essere felici.

Tramite la meditazione potete facilmente comprendere la verità di tutto ciò. La meditazione rivela ogni cosa presente nella vostra mente; tutta la vostra spazzatura, ogni vostro lato positivo; tutto è percepibile per mezzo della meditazione. Ma non pensate che meditazione significhi solo sedere sul tappeto nella posizione del loto, a non far nulla. Essere consapevoli, attenti a tutto ciò che fate – camminare, mangiare, bere, parlare – è meditazione. Prima comprenderete questo, più rapidamente realizzerete che voi stessi siete responsabili delle vostre azioni, che voi stessi siete responsabili delle sensazioni felici che desiderate e delle sensazioni spiacevoli a cui volete sfuggire, e che nessun altro vi controlla.

Quando sorge una sensazione piacevole e poi, come è nella sua propria natura, essa termina, facendovi sentire frustrati perché la desiderate ancora, questa situazione non è stata creata da Dio, da Krishna, da Buddha o da qualsiasi altra entità esteriore. Le vostre stesse azioni sono i responsabili della situazione. Non è forse facile da comprendere? La mente debole pensa, 'Oh, lui mi ha fatto star male, lei mi fa' sentire in modo orribile'. Questa è la mente debole all'opera, una mente che cerca sempre di incolpare qualcuno o qualcosa. In effetti, ritengo che esaminare le vostre esperienze quotidiane per comprendere come sorgono le vostre sensazioni mentali e fisiche sia una cosa meravigliosa da farsi. In tal modo imparate costantemente; non vi è neppure un momento in cui non stiate apprendendo qualcosa. In questo modo, mediante l'applicazione della vostra stessa conoscenza derivante dalla saggezza potrete scoprire che la realizzazione della pace e della gioia infinite si trova dentro di voi. Sfortuna-

tamente, la mente debole non possiede molta energia di conoscenza, frutto della saggezza; dovete nutrire questa energia all'interno della vostra mente.

Perché il buddhismo mahayana ci insegna a sviluppare un sentimento di equanimità per tutti gli esseri viventi? Spesso scegliamo solo una piccola cosa, un piccolo atomo, un singolo essere vivente, pensando: 'Questo è l'essere che fa per me; questo è il migliore'. Così creiamo dei valori estremisti: esageriamo grossolanamente il valore di una cosa che ci piace e disprezziamo tutto il resto. Tutto ciò non è positivo per voi, e per la vostra pace mentale. Al contrario, dovrete analizzare il vostro comportamento: 'Perché sto facendo tutto ciò? La mia mente irrealista, egocentrica, sta inquinando la mia coscienza'.

Poi, meditando sull'equanimità – sul fatto che tutti gli esseri viventi sono esattamente uguali, dato che tutti vogliono essere felici e nessuno vuole soffrire – potete imparare a eliminare gli estremismi: l'enorme attaccamento per una persona e l'enorme avversione per altri. In tal modo potete facilmente mantenere la vostra mente equilibrata e sana. Molte persone hanno fatto una simile esperienza.

Per cui la psicologia del Buddha può essere di grande aiuto quando state cercando di gestire le frustrazioni che disturbano la vostra esistenza quotidiana. Ricordate che quando si verificano sensazioni piacevoli, il desiderio, la bramosia e l'attaccamento seguono a ruota; quando si verificano sensazioni spiacevoli, si manifestano l'avversione e la collera; e quando le sensazioni sono neutre spesso l'ignoranza e la cecità nei confronti della realtà occupano la vostra mente. Se per mezzo di questi insegnamenti potete imparare come realmente si manifestano le vostre sensazioni e come di fatto voi reagite alle stesse, la vostra vita migliorerà molto e sperimenterete grande felicità, pace e gioia.

Avete delle domande?

*D.* Come si può riconoscere la vera natura della mente?

*Lama.* Per comprendere la vera natura della mente dovete comprendere le due verità: quella relativa e quella assoluta. Quando la mente ha una corretta percezione del mondo sensoriale, quel tipo di conoscenza è verità relativa. Quando la mente percepisce oltre il 'questo-e-quello' del dualismo, quando la sua visione è unificata, in quel momento percepite la natura assoluta della mente, totalmente pura. Nei nostri ordinari rapporti con il



mondo esterno, nella vita di tutti i giorni, si manifestano sempre due cose, due aspetti di ogni situazione. Due cose creano sempre problemi. Per fare un esempio umoristico: è come con i bambini, uno va bene, ma mettine due insieme... sapete cosa voglio dire. La stessa cosa si verifica con la mente. Noi interpretiamo il mondo dualisticamente, attraverso i nostri cinque sensi, e forniamo questa informazione alla nostra mente, che viene condizionata da tale visione e automaticamente entra in agitazione e in conflitto, uno stato diametralmente opposto alla pace interiore e alla libertà. Quando riuscite a superare questo blocco sperimenterete la perfetta, serena realizzazione della vera e assoluta natura della mente. La tua è una domanda molto importante e sono sicuro che questa breve risposta non ti ha soddisfatto. Ma è comunque una buona introduzione.

*D.* Quando si esamina la mente, essa dice sempre la verità?

*Lama.* No, talvolta la risposta arriva dalle vostre idee sbagliate. Ma non prestatevi attenzione; dovete dirvi: 'Non sono soddisfatto della risposta che mi ha dato la mente, ne voglio una più veritiera'. Verificate più a fondo. In questo modo, alla fine sorgerà la saggezza della vostra natura fondamentale. È bene interrogare se stessi. Se lo fate, non appena si verifica un problema, simultaneamente appare la soluzione. Chi non si interroga non ottiene risposta. Ma non dovete mai porre domande in modo emotivo o isterico: 'Cos'è questo? Cos'è quello? Voglio sapere questo! Voglio sapere quello!'. Al contrario, quando sorge un problema, prendetene nota. Sedetevi, riflettete. La risposta verrà, richiede solo il giusto tempo. Se non ottenete la risposta oggi, attaccate al muro il vostro quesito scritto. Talvolta le risposte arrivano attraverso le esperienze. Se la vostra domanda è molto sentita, la risposta potrà venire in sogno, come un lampo! Perché? Perché la vostra essenza fondamentale è saggezza. Non crediate di essere totalmente e irrimediabilmente ignoranti. Nella mente umana coesistono aspetti positivi e negativi.

*D.* Il buddhismo parla costantemente del karma. Di cosa si tratta?

*Lama:* Karma? Voi siete il karma, ecco tutto. È molto semplice. In effetti 'karma' è una parola sanscrita che significa causa ed effetto. Ad esempio, ieri è accaduto qualcosa nella vostra mente e oggi ne sperimentate l'effetto. La vostra vita, i vostri genitori, il vostro ambiente, sono tutti risultati del karma. Ogni giorno, in



ogni momento, qualsiasi cosa facciate, all'interno della vostra mente opera la causa e l'effetto, di continuo. Finché avrete questo corpo, coinvolti nel mondo sensoriale, discriminando tra questo e quello, tra buono e cattivo, la vostra mente automaticamente creerà del karma.

Il karma sono le esperienze compiute con il vostro corpo e mente. Le vostre esperienze di felicità o di infelicità mentali e fisiche sono l'effetto di particolari cause, ma questi stessi effetti diventano la causa di futuri risultati. Una azione produce una reazione: questo è il karma. Sia le filosofie orientali sia la scienza moderna spiegano che ogni materia è interrelata con tutto il resto; se riuscite a comprendere questo punto, comprenderete come opera il karma. Ogni tipo di esistenza, interiore ed esteriore, non si verifica accidentalmente, per caso; l'energia di tutti i fenomeni interiori ed esteriori è interdipendente. Il karma non è filosofia, è l'equivalente buddhista della scienza occidentale. Esso spiega le basi della vita: forma, colore, sensazione, percezione, discriminazione, e così via. Spiega cosa siete e il rapporto tra tutto ciò e la vostra mente.

Il karma è la spiegazione scientifica buddhista del termine *evoluzione*: 'Se succede questo, quello sarà il risultato'. Così, benché karma sia una parola sanscrita, in pratica *voi* siete karma e state vivendo nei confini del karma. La vostra energia è il risultato di energia precedente, e la stessa determina ulteriori reazioni, che si susseguono e così, mentalmente e fisicamente, la vita scorre. Il karma non è qualcosa a cui dovete credere. Che ci crediate o meno la natura innata del vostro corpo e della vostra mente vi fanno sperimentare un ciclo continuo. Proprio come la combinazione dei quattro elementi produce un risultato spontaneo, in accordo alle circostanze ambientali, questo vale per la vostra mente, che agisce e reagisce al contatto del mondo sensoriale. L'anno scorso avete gustato della cioccolata, ma da allora non avete potuto più procurarvene; così a causa della memoria della precedente esperienza ora sentite una grande voglia di cioccolata. Questa reazione è karma: la precedente esperienza è la causa, il vostro desiderio attuale è l'effetto.

*D.* Ha parlato a lungo di piacere e felicità, e nella mia mente sto cercando di chiarire la differenza tra questi due. Sono la medesima cosa? È possibile provare attaccamento per il piacere ma non per la felicità?

*Lama.* Piacere e felicità sono la stessa cosa, e noi proviamo attaccamento per entrambi. È possibile sperimentare il piacere senza provare attaccamento per esso: questo è ciò a cui dovremmo puntare. Dovremmo godere delle nostre sensazioni di felicità comprendendo la natura del soggetto, la nostra mente, dell'oggetto del piacere e delle nostre sensazioni. Chiunque abbia raggiunto il nirvana è in grado di fare tutto ciò.

*D.* Vorrei chiarire il significato buddhista del termine 'meditazione'. È corretto interpretarlo come 'osservare l'attività della propria mente'?

*Lama.* Sì, è possibile intendere il termine in questo senso. Come ho detto in precedenza, la meditazione buddhista non significa necessariamente sedere a gambe incrociate con gli occhi chiusi. Semplicemente osservare come la tua mente reagisce al mondo sensoriale mentre fai qualsiasi cosa – camminare, parlare, fare compere e così via – può essere realmente una perfetta meditazione, che porta perfetti risultati.

*D.* A proposito delle rinascite, cos'è che rinasce?

*Lama.* Quando muori, la tua coscienza si separa dal corpo, entra nello stato intermedio e da questo stato nasce in un'altra forma fisica. Definiamo tutto ciò rinasce. L'energia mentale e l'energia fisica sono differenti. L'energia fisica è estremamente limitata, ma l'energia mentale è dotata di una costante continuità.

*D.* È possibile che la coscienza si sviluppi nello stato intermedio, oppure la mente può evolversi solo durante la vita?

*Lama.* Durante il processo della morte, la vostra coscienza continua a 'fluire' proprio come l'elettricità, che proviene dal generatore ma si diffonde di continuo attraverso differenti edifici e differenti apparecchi elettrici. Per cui è possibile che la coscienza si sviluppi nello stato intermedio.

*D.* Quando si recitano i mantra, a volte è possibile concentrarsi su uno qualsiasi degli organi del corpo fisico, oppure ci si concentra solo sulla mente? È possibile concentrarsi sui *chakra*, i centri di energia?

*Lama.* È possibile, ma dovete ricordare che vi sono metodi differenti per scopo differenti. Non pensate che Buddha abbia insegnato solo una cosa. Nel buddhismo vi sono migliaia e migliaia, forse innumerevoli metodi di meditazione, e tutti vengono spiegati per accordarsi alle varie inclinazioni e necessità degli infiniti esseri viventi.



*D.* La coscienza che si sviluppa durante la nostra vita e che lascia il corpo quando moriamo è parte di una coscienza suprema? Ad esempio, è parte di Dio o di una coscienza universale?

*Lama.* No, è una mente molto semplice e ordinaria, che è la diretta continuità della mente che avete ora, in questo momento. La differenza è che dopo la morte la vostra mente si è separata dal corpo e ne sta cercando un altro. Questa mente dello stato intermedio è sotto il controllo del karma, ed è agitata, confusa e colma di conflitti. Non vi è ragione di definirla elevata o suprema.

*D.* Le sono familiari i concetti induisti di *atman* e *brahman*?

*Lama.* Al contrario del buddhismo, la filosofia induista accetta l'idea di un'anima (*atman*). Noi neghiamo completamente l'esistenza di un sé o di un Io che esiste di per se stesso, in modo intrinseco, ovvero di un'anima permanente e indipendente. Ogni aspetto del vostro corpo e mente è impermanente; cambia di continuo, costantemente mutevole. I buddhisti negano pure l'esistenza di un inferno permanente ed eterno. Ogni dolore, ogni piacere che sperimentiamo è in uno stato di flusso costante; totalmente transitorio e impermanente, sempre mutevole e mai durevole. Per cui, riconoscendo la natura insoddisfacente della nostra esistenza e rinunciando a quel tipo di vita in cui transitori oggetti sensoriali vengono percepiti da transitori organi sensoriali per produrre transitorie sensazioni, nessuna delle quali è degna di valore e di ricerca, cerchiamo al contrario l'infinita e perennemente gioiosa realizzazione dell'illuminazione, o nirvana.

*D.* Ritieni che per gli occidentali che si accostano alla pratica buddhista i rituali siano importanti quanto lo sono per gli orientali, che hanno una particolare predisposizione per i medesimi?

*Lama.* Dipende da ciò che si intende per rituale. L'effettiva meditazione buddhista non necessita di alcun oggetto materiale per la sua pratica; l'unica cosa che importa è la vostra mente. Non avete bisogno di suonare le campane o di muovere oggetti. È questo che intendi per rituale? [Sì.] Bene; per cui non devi preoccuparti, e questo vale sia per gli orientali che per gli occidentali. Tuttavia, alcune persone hanno bisogno dei rituali; menti differenti necessitano di differenti metodi. Ad esempio, tu porti gli occhiali. Non sono la cosa più importante, ma alcune persone ne hanno bisogno. Per lo stesso motivo, le varie religioni del mondo insegnano vari sentieri in accordo alle abilità e ai livelli



individuali dei loro numerosi e differenti aderenti. Per cui non possiamo affermare 'Questa è l'unica via religiosa. Tutti dovrebbero seguire il mio sentiero'.

*D.* In occidente sono richiesti nuovi metodi di pratica?

*Lama.* No. Non sono necessari nuovi metodi. Tutti i metodi sono disponibili e adatti a ogni tipo di mente umana, devi solo scoprirli.

*D.* Sto tentando di comprendere la relazione tra la mente e il corpo secondo il buddhismo. La mente è più importante del corpo? Ad esempio, i monaci dei collegi tantrici che studiano il canto che utilizza note particolarmente basse e profonde, ovviamente sviluppano una parte del loro corpo per cantare, per cui quanto è importante il corpo?

*Lama.* La mente è il fattore più importante, ma vi sono alcune pratiche di meditazione che vengono potenziate da particolari esercizi yoga. Inoltre, se il tuo corpo è malato, questo fatto può influenzare la tua mente. Per cui è importante mantenere il corpo in salute. Ma se ti preoccupi unicamente del fisico e non esamini la realtà della tua mente è ugualmente cosa poco saggia; è un comportamento privo di equilibrio, non realista. Per cui, penso che siamo tutti d'accordo sul fatto che la mente sia più importante del corpo, ma allo stesso tempo non possiamo dimenticarci completamente di esso. Ho visto occidentali venuti in oriente che, dopo aver sentito parlare di yoghin tibetani che vivono in alta montagna senza cibo, affermano: 'Oh, fantastico! Voglio diventare proprio come Milarepa'. Questo è un errore. Essendo nati in occidente, il vostro corpo è abituato a particolari condizioni, per cui per mantenerlo sano dovete creare un ambiente adatto. Non potete improvvisamente vivere nello stile dell'Himalaya. Siate saggi, non estremisti.

*D.* È vero che quando un essere umano nasce la sua mente è pura e innocente?

*Lama.* Come sappiamo tutti, quando si nasce la mente non è troppo condizionata da complicazioni intellettuali. Ma quando inizia a crescere e a pensare, la mente comincia a riempirsi di innumerevoli informazioni, concetti, filosofie di vita e così via: questo-quello, questo è bene, questo è male, dovrei avere questo, non dovrei avere quello... in sostanza intellettualizzate troppo, colmando la vostra mente di spazzatura. Tutto ciò sicuramente

rende la vostra mente molto peggiore. Tuttavia, questo non significa che siate nati completamente puri, e che solo dopo l'arrivo delle capacità intellettuali siate divenuti negativi. Non è così. Perché? Se foste fondamentalmente privi di ignoranza e di attaccamento, ogni genere di spazzatura che si manifestasse di fronte a voi non avrebbe la possibilità di entrare nella vostra mente. Sfortunatamente, non siamo così. Di base, non solo siamo totalmente ricettivi nei confronti di ogni genere di spazzatura intellettuale che incontriamo, la accogliamo pure con un grande cartello di benvenuto. Per cui, di momento in momento una quantità sempre maggiore di spazzatura si sta accumulando nella nostra mente. Quindi non potete affermare che i bambini siano nati con menti assolutamente pure. È sbagliato. I bambini appena nati piangono perché provano sensazioni. Quando si manifesta una sensazione spiacevole – ad esempio quando hanno grande desiderio di latte della loro madre – essi piangono disperati.

*D.* Secondo l'idea della coscienza che transmigra da corpo a corpo, da una vita alla successiva, se vi è una continuità di coscienza in tal caso perché non siamo in grado di ricordare le nostre vite precedenti?

*Lama.* Una eccessiva quantità di informazioni stile supermarket colma la nostra mente, e ci impedisce di ricordare le nostre precedenti esperienze. Anche la scienza afferma che il cervello ha dei limiti, per cui nuove informazioni cancellano il ricordo delle precedenti. Affermano così, ma non è realmente corretto. Ciò che avviene è che, di base, la mente umana è prevalentemente inconscia, priva di consapevolezza e preda dell'ignoranza, e inoltre si preoccupa a tal punto dalle nuove esperienze da dimenticare le passate. Provate ad esaminare il mese appena trascorso: esattamente cosa è successo, e precisamente quali sensazioni avete provato, ogni giorno? Non potete ricordare, non è così? Quindi, andate molto indietro nel tempo, sino a quando eravate solo alcune cellule nel grembo di vostra madre, e ancora prima di tutto ciò: è molto difficile ricordare, non è vero? Ma se praticate sviluppando la consapevolezza, con calma e gradualmente, esaminando di continuo all'interno della vostra mente, alla fine sarete in grado di ricordare una quantità sempre maggiore di vostre esperienze precedenti.

Molti di noi possono aver fatto l'esperienza di reagire in modo molto strano a qualche avvenimento, per cui, perplessi dalla



nostra reazione, che pare non avere alcun fondamento negli avvenimenti di questa nostra presente esistenza, abbiamo pensato: 'Questo è molto strano. Perché ho reagito in questo modo? Non ho idea da dove arrivi una simile reazione'. Questo perché tale reazione si basa su di una esperienza di una vita precedente. I moderni psicologi non possono spiegare tali reazioni perché non comprendono la continuità della mente, la natura priva di inizio della mente di ciascun individuo. Essi non comprendono che le reazioni mentali possono risultare da impulsi che generati migliaia e migliaia di anni or sono. Ma se continuate a investigare la vostra mente mediante la meditazione, alla fine potrete comprendere tutto ciò grazie alla vostra stessa esperienza.

*D.* Qual è il significato di sofferenza?

*Lama.* La mente inquieta, agitata è sofferenza; l'insoddisfazione è sofferenza. In effetti, è molto importante comprendere i vari sottili livelli di sofferenza, altrimenti la gente potrebbe dire: 'Perché il buddhismo afferma che tutti soffrono? Io sono felice.' Quando Buddha parlò della sofferenza, non intendeva solo il dolore di una ferita o il genere di angoscia mentale che spesso sperimentiamo. Affermiamo che siamo felici, ma se esaminiamo la nostra felicità più profondamente, potremo trovare che c'è ancora molta insoddisfazione nelle nostre menti. Dal punto di vista buddhista, solo il fatto di non poter controllare le nostre menti è sofferenza; di fatto, tale sofferenza è peggiore delle varie sofferenze fisiche che sperimentiamo. Quindi, quando il buddhismo parla di sofferenza vuole sottolineare in misura molto maggiore il livello mentale, rispetto a quello fisico, ed è questo il motivo per cui, in termini pratici, gli insegnamenti buddhisti sono fondamentalmente psicologia applicata. Il buddhismo insegna la natura della sofferenza a livello mentale, e i metodi per eliminarla completamente.

*D.* Perché tutti sperimentano la sofferenza, e cosa possiamo imparare da essa?

*Lama.* È molto semplice, non è così? Perché soffrite? Perché siete troppo impegnati nell'agire spinti dall'ignoranza, e nell'attaccarvi alle cose con grande bramosia. Potete imparare dalla sofferenza realizzando da dove essa provenga, e comprendendo esattamente cos'è che vi fa soffrire. Nelle nostre infinite vite precedenti abbiamo fatto innumerevoli esperienze, ma non abbiamo ancora compreso molto al riguardo. Molte persone riten-



gono di imparare dalle loro esperienze, ma di fatto non è così. Vi sono infinite esperienze passate nel loro inconscio, tuttavia essi non sanno ancora nulla riguardo la loro vera natura.

*D.* Perché abbiamo la possibilità di provare attaccamento?

*Lama.* Perché siamo preda di 'allucinazioni'; non stiamo percependo la realtà né del soggetto né dell'oggetto. Quando comprendete la natura di un oggetto di attaccamento, la mente soggettiva dell'attaccamento scompare automaticamente. Ciò che vi fa soffrire è la mente annebbiata, la mente che viene attratta da un oggetto e che dipinge una proiezione distorta su di esso. È tutto. È realmente molto semplice.

*D.* Per gli occidentali è più difficile raggiungere la conoscenza e la saggezza, considerando le distrazioni ambientali e le pressioni del mondo moderno?

*Lama.* Ottenere la conoscenza che sorge dalla saggezza dipende dall'individuo, non dal luogo dal quale proviene. E non è affatto necessario abbandonare gli agi materiali del mondo occidentale. Però dovete sviluppare la chiara comprensione che tutti questi oggetti non sono l'unica importante cosa nella vita. Ciò che li rende problematici è l'avidità, l'attaccamento che abbiamo per essi. Gli oggetti in se stessi non costituiscono un problema. Potete condurre una vita splendida nel lusso, e allo stesso tempo essere completamente distaccati dal vostro ambiente. La meta ideale è godere di ogni cosa senza attaccamento. Potete mutare lo sviluppo materiale dell'occidente a vostro favore; di fatto qui si possono avere beni materiali molto facilmente. In oriente, ottenere simili vantaggi richiede spesso tempo e fatica, e spesso tutto ciò causa molto attaccamento e sofferenza. Il problema è l'attaccamento. Cercate di lasciare perdere l'attaccamento, qualsiasi cosa possediate: potrete ottenere la conoscenza e la consapevolezza che derivano dalla saggezza.

*D.* Qual è la definizione di 'guru'?

*Lama.* Un guru è chi può svelarvi realmente la vera natura della vostra mente, offrendovi una cura perfetta per i vostri problemi psicologici. Ma chi non conosce la propria mente non può conoscere quella degli altri, e quindi non può curare i loro problemi correttamente. Costui non è assolutamente un guru. Fate attenzione. Spesso in occidente c'è il problema di quelli che si proclamano guru. Dunque, state attenti. Tutti possono affermare: 'Io

sono un guru, sono uno yoghin. Venite, vi darò la conoscenza'. I giovani occidentali possono essere molto ingenui, prendono facilmente sul serio uomini simili, e credono davvero che possano insegnare qualcosa. Gli orientali sono invece molto più scettici in proposito, perché hanno avuto più esperienze in questo campo. Dovete prendere le cose con calma, verificando attentamente. È importante conoscere la concezione occidentale dell'esistenzialismo, che afferma che dobbiamo comprendere bene che noi *siamo* quello che *vogliamo essere*. All'inizio abbiamo bisogno di un maestro, ma in seguito noi stessi possiamo diventare il nostro maestro. Dovete capire che io e tutti i maestri vi possiamo aiutare, però sono fermamente convinto che la vera risposta che ognuno di noi cerca deve provenire da noi stessi, dall'interno della nostra mente, non è certamente qualcosa che viene dall'esterno, da un maestro o da qualcosa di esteriore. Questo significa entrare realmente in contatto con la nostra natura interiore, e ascoltare ciò che questa vera e profonda natura ci comunica. Così otterremo veramente una reale risposta alle nostre domande e saremo soddisfatti. In effetti, lo scopo e il significato della meditazione è proprio quello di permetterci di *diventare* i maestri di noi stessi.

*D.* Ho visto immagini tibetane di divinità irate, ma sebbene avessero una apparenza feroce, non sembravano malvagie. Questo mi ha fatto sorgere la domanda: il buddhismo sottolinea l'esistenza di cose malvagie e negative oppure no?

*Lama.* Il buddhismo non sottolinea mai l'esistenza di un 'male' esteriore. Il male è una proiezione della vostra mente. Se esiste il male, questo è dentro di voi. Non vi è alcun male esteriore da temere. Le divinità irate sono emanazioni della saggezza illuminata e il loro scopo è quello di aiutare le persone che hanno molta rabbia incontrollata all'interno della propria mente. In meditazione, la persona in collera trasforma la sua rabbia in saggezza, che quindi viene visualizzata come divinità irata; così l'energia della rabbia viene assimilata dalla saggezza. In breve, il metodo funziona in questo modo.

*D.* Per ottenere la liberazione, bisogna ricorrere solamente alla meditazione, oppure esiste qualche altro metodo?

*Lama.* Senz'a dubbio l'unica cosa da fare è meditare. Un grande filosofo occidentale, Cartesio, ha parlato di come la meditazione ci permette di raggiungere uno stato mentale più tranquillo, con



cui possiamo conoscere meglio la realtà. Meditazione significa smettere di essere ossessionati dalle cose materiali, per giungere alla pace e alla tranquillità. Meditare non significa solo restare immobili e concentrati: meditazione significa avere una mente calma e chiara, in pace, che ci permette di capire quale sia il modo migliore di comprendere la realtà delle cose. Pensare in modo chiaro è meditazione. Quando si pensa in modo chiaro, si sperimenta veramente la realtà, e non c'è altro, non c'è illusione. Questo è tutto. È qualcosa che possiamo fare sin da ora. Non è un risultato finale. Anche in questo momento abbiamo la possibilità di essere chiari e sereni, come pure di sentirci confusi. La meditazione ci dà la possibilità di stabilizzare la nostra mente, favorendo il sorgere di uno stato mentale chiaro e sereno.

*D.* Come è possibile realizzare la chiarezza mentale, senza aver prima raggiunto un equilibrio psicologico e fisico?

*Lama.* L'equilibrio psicofisico è qualcosa che muta in continuazione. Noi tutti durante il giorno passiamo attraverso stati in cui siamo molto equilibrati psicologicamente e poi improvvisamente succede qualcosa che ci fa piombare nella confusione, e questo succede di continuo, giorno dopo giorno. Se osserviamo i bambini possiamo vedere come siano più chiari ed equilibrati di noi. In un certo senso, noi pensiamo troppo, vogliamo manipolare la realtà in modo eccessivo e questo ci crea molti problemi perché non accettiamo mai le cose per quello che sono. Pensiamo di essere molto istruiti, perché abbiamo letto un sacco di libri, ma in realtà non siamo per nulla ciò che crediamo di essere. La cosa migliore è riscoprire questo stato naturale, essere come bambini, liberi da questa pesante coltre di intellettualità, da questi concetti che ci imprigionano. Tuttavia siamo sempre in grado di usare il nostro intelletto, possiamo farne uso e abbandonarlo quando non ci serve. Questo è il motivo per cui nel buddhismo si afferma di andare al di là delle parole, al di là dell'intelletto, per trovare il vero significato.

*D.* Siete ottimista o pessimista, circa il futuro dell'umanità?

*Lama.* Completamente ottimista. Credo fermamente che gli esseri umani abbiano la capacità di realizzare qualcosa di buono. Se non vi sono altre domande, non vi tratterò più.

Vi ringrazio molto di tutto.

*Christchurch, Nuova Zelanda  
14 giugno 1975*

## IL LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

Il LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE (LYWA) contiene tutti i testi di Lama Thubten Yesce e Lama Zopa Rimpoce. L'Archivio è stato fondato nel 1966 da Lama Zopa Rimpoce per rendere disponibili a tutti gli insegnamenti in esso contenuti. La distribuzione gratuita di libretti come questo rappresenta uno dei modi per realizzare tale scopo.

Lama Yesce e Lama Zopa Rimpoce iniziarono a insegnare nel 1970, al monastero di Kopan, in Nepal. Sin da allora i loro insegnamenti sono stati registrati e trascritti. Al momento, l'ARCHIVE contiene circa 5.000 audio cassette e approssimativamente 40.000 pagine di insegnamenti trascritti su computer. Circa 3.000 nastri, in maggioranza di Lama Zopa Rimpoce, sono ancora da trascrivere. Dato che Rimpoce continua a insegnare, il numero di nastri dell'Archivio aumenta costantemente. La maggioranza delle trascrizioni non è stata né esaminata né sottoposta a un lavoro di *editing*.

Qui all'LYWA stiamo compiendo ogni sforzo per organizzare la trascrizione di questi nastri, il relativo lavoro di editing e in generale per completare gli altri lavori necessari. Per tutto questo abbiamo bisogno del vostro aiuto. Per favore contattateci per avere ulteriori informazioni:

THE LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE  
PO Box 356, Weston, MA 02493, USA  
Tel. 001 (781) 899-9587 – fax 001 (413) 845-9239  
email: [info@LamaYeshe.com](mailto:info@LamaYeshe.com)  
sito web: [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)





LA FONDAZIONE PER LA PRESERVAZIONE  
DELLA TRADIZIONE MAHAYANA (FPMT)

La Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana è una organizzazione internazionale di centri buddhisti e attività correlate dedicata alla trasmissione del Buddhismo Mahayana, in quanto tradizione vivente e praticata.

La FPMT è stata fondata nel 1975 da Lama Thubten Yesce e da Lama Thubten Zopa Rimpocce. È composta da centri di studio e meditazione, sia urbani che in campagna, centri per la pratica dei ritiri di meditazione, monasteri, case editrici e centri di guarigione, tutti operanti allo scopo di recare beneficio agli esseri viventi.

Al presente vi sono più di cento attività della FPMT, operanti in ventuno nazioni del mondo.

Ogni due mesi la Fondazione pubblica una rivista, *Mandala*, dal proprio International Office in California, negli Stati Uniti.

Per ricevere un elenco completo di tutti i centri FPMT, come pure notizie circa le attività di questa rete globale, per favore scrivete richiedendo una copia di *Mandala* a:

FPMT  
1632SE 11th Ave.,  
Portland, OR 97214-4702  
tel. 001/503/8081588  
fax. 001/503/8081589  
email: [fpmtinfo@fpmt.org](mailto:fpmtinfo@fpmt.org)  
sito web: [www.fpm.org](http://www.fpm.org)

Il sito web della FPMT offre insegnamenti di Sua Santità il Dalai Lama, di Lama Yesce, Lama Zopa Rimpocce e molti altri elevati maestri; dettagli sui programmi educativi della FPMT; un completo elenco di tutti i centri e attività della FPMT nel mondo e nella vostra area; arretrati di *Mandala* journal; e links con altri centri e attività della FPMT presenti in rete, dove potrete trovare dettagli dei loro programmi e altri interessanti pagine web sul Buddhismo e sul Buddhismo Tibetano.



*l'Editore*

**C**HIARA LUCE EDIZIONI è una casa editrice che pubblica libri di Buddismo e di tematiche che riguardano l'incontro sapienziale tra Oriente e Occidente, con l'impegno di preservare e comunicare importanti opere di tutte le tradizioni del pensiero buddhista.

I nostri titoli vengono pubblicati per promuovere la conoscenza del Buddismo in quanto filosofia e psicologia viva e vitale, un metodo per ottenere la conoscenza di sé che deriva principalmente da una personale esperienza di vita. In particolare, vogliamo preservare e diffondere la grande tradizione spirituale, filosofica e psicologica del Tibet, la cui rilevanza viene oggi riconosciuta con grande interesse in occidente.

La collana ORIENTE-OCCIDENTE ha lo scopo di creare un punto di contatto tra le grandi filosofie, psicologie, scienze e arti del mondo per esplorare l'universalità delle loro idee e metodi. Accanto a testi di vasto respiro pubblichiamo i *Manuali di Meditazione*, per chi voglia approfondire particolari aspetti della pratica meditativa.

Il nostro archivio contiene più di duecento opere, numerosi testi di Sua Santità il Dalai Lama, inoltre cassette registrate, videotapes e DVD delle letture di eminenti autori.

*Per ordini, ulteriori informazioni e per ricevere il nostro catalogo editoriale e il nostro catalogo di artigianato himalayano, scrivete, telefonate o inviate un fax o una e-mail a:*

CHIARA LUCE EDIZIONI, 56040, POMAIA, Pisa  
telefono e fax 050/685690  
per ordini e informazioni: [chiaraluce.due@tiscali.it](mailto:chiaraluce.due@tiscali.it)  
[www.chiaraluce.it](http://www.chiaraluce.it)

*Chiara Luce è una cooperativa priva di scopi di lucro della  
Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana (FPMT)*



## BIBLIOGRAFIA

- Ghyatso, Tenzin, XIV Dalai Lama. *La Comunità Mondiale e la Necessità di una Responsabilità Universale*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 1992. Analisi e proposte di ampio respiro e di grande umanità per un vero 'nuovo ordine mondiale'.
- Ghyatso, Tenzin, XIV Dalai Lama. *Lampi di Libertà, la Scienza del Buddha e la Saggezza dell'Occidente*. Con Lama Yesce. Pomaia, Chiara Luce, 1986. Una raccolta di brevi brani di grandi lama tibetani come S. S. il Dalai Lama, combinati con citazioni di grandi figure della cultura occidentale, come Platone, Einstein, Jung, Fromm, Hesse e molti altri. Brevi messaggi per una nuova consapevolezza, una libertà interiore che unisce Oriente e Occidente, scienza e spiritualità.
- Ghyatso, Tenzin, XIV Dalai Lama. *Il Dalai Lama ci Parla*, Pomaia, Chiara Luce, 1986. Una intervista con Sua Santità fatta da John Avedon, noto giornalista americano, che ne illustra la varietà delle idee personali, politiche e religiose, citando le sue considerazioni sulla necessità di un imperativo morale nei rapporti tra i popoli e nazioni della terra.
- Ghyatso, Tenzin, XIV Dalai Lama, con Benson, Thurman, Gardner e Goleman. *La Scienza della Mente un dialogo Oriente-Occidente*. Pomaia, Chiara Luce, 1993. Il testo che documenta il primo storico dialogo tra scienza moderna e buddhismo. Fondato su di un simposio in cui il Dalai Lama e altri studiosi occidentali di filosofia indo-tibetana hanno incontrato preminenti autorità nel campo della medicina, della psichiatria e psicobiologia, della neurobiologia e dell'educazione, il libro offre importanti nuove rivelazioni sulle funzioni della percezione e sulla relazione mente/corpo.
- Ghyatso, Tenzin, XIV Dalai Lama. *Il Sentiero per la Liberazione*. Pomaia, Chiara Luce, 1997. Qui il Dalai Lama espone dettagliatamente tutti i punti essenziali della pratica buddhista, unificando la profondità del tema con la grande chiarezza e semplicità della sua esposizione. Come egli spiega: "*Desidero offrire un contributo positivo all'umanità, non promuovere o propagare il buddhismo. Il nostro scopo è quello di fare in modo che vi siano sempre più persone illuminate, ispirandole a scoprire i perenni valori della compassione, della responsabilità universale e della saggezza*".
- Ghyatso, Tenzin, XIV Dalai Lama. *La Politica della Compassione*. Pomaia, Chiara Luce, 2004. Come qui afferma il Dalai Lama, solo il sesto di tutta l'umanità pratica seriamente una religione, per

questo egli parla per tutti gli esseri umani, non per dover *credere* in qualcosa, ma per *capire*: comprendere che i valori fondamentali come la tolleranza, il dialogo, la non violenza, il rispetto per se stessi e per l'ambiente che ci circonda, la pazienza e la compassione possono realmente trasformare il nostro piccolo pianeta.

Ghyatso, Tenzin, XIV Dalai Lama. *L'Unione di Beatitudine e Vacuità*. Pomaia, Chiara Luce, 1996. Questo testo del Dalai Lama è un commentario alla *Lama Chopa*, una fondamentale opera del Primo Pancen Lama, Chokyi Ghyaltsen, (1570-1662), in cui vengono riassunti in forma poetica tutti i principali temi del sentiero buddhista dei sutra e dei tantra.

Mackenzie, Vicky. *Reincarnazione, il Piccolo Grande Lama*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 1992. La storia di un bimbo destinato a diventare un importante e insolito leader spirituale del nostro tempo. Osel Hita Torres, nato da genitori spagnoli, è stato riconosciuto dal Dalai Lama come reincarnazione di Lama Yesce, il grande Lama tibetano scomparso nel 1984 in California. Il libro approfondisce il tema della reincarnazione con numerose testimonianze e racconti.

McDonald, Kathleen. *Come Meditare, Una guida pratica*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 1986. Una eccellente introduzione alla pratica della meditazione buddhista, include le visualizzazioni di Buddha Sakyamuni e delle divinità tantriche Tara e Avalokiteshvara.

Nagarjuna e il Settimo Dalai Lama. *La Preziosa Ghirlanda e il Canto delle Quattro Consapevolezze*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1976. Il fondatore della filosofia madhyamika, in questo poema in 500 strofe, dà consigli pratici a un re sul modo di governare in accordo ai valori spirituali. Vengono trattati anche la meditazione sulla vacuità, i segni di un Buddha e gli stadi del sentiero di un bodhisattva. Il Settimo Dalai Lama, in un breve poema delinea i punti essenziali della pratica dei sutra e dei tantra.

Nawang Dhargye, Ghesce. *La Tradizione Tibetana dello Sviluppo Mentale*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1979. Insegnamenti orali dati a gruppi di occidentali a Dharamsala, riguardanti il sentiero graduale. Include le biografie di Buddha Sakyamuni e un profilo dell'autore, che studiò con Lama Yesce al monastero di Sera. Quest'ultima ci dà un resoconto dettagliato dell'educazione monastica tibetana.

Tzong Khapa, Lama. *Tantra in Tibet*, introduzione e commentario del XIV Dalai Lama, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1981. Uno dei principali testi esplicativi sul tantra buddhista.

Tsong Khapa, Lama. *Lo Yoga del Tibet*, introduzione e commentario del



- XIV Dalai Lama, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1982. Continuazione del precedente contiene la spiegazione dei processi meditativi usati per visualizzare se stessi come una divinità, secondo il kriya-tantra.
- Yesce, Lama Thubten, Zopa, Rimpocce. *Il Potere della Saggezza*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 1988. Nuova edizione riveduta e ampliata (già Moizzi Ed. Milano 1978). Una raccolta di insegnamenti fondamentali all'ingresso nel sentiero del tantra, dati nel corso di un tour degli Stati Uniti.
- Yesce, Lama Thubten. *Il Suono del Silenzio, Cristianesimo e Buddhismo nelle Riflessioni di un Lama Tibetano*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 1985. Questo testo mostra come non si debba mai rifiutare la propria cultura per comprendere il messaggio del Buddhismo; anzi quest'ultimo ci dà la possibilità di scoprire l'essenziale unità di ogni cammino spirituale.
- Yesce, Lama Thubten. *Buddhismo in Occidente, Una Via per una Nuova Ecologia della Mente*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 1989. Una raccolta di conferenze, tenute nel corso di numerosi viaggi in molte nazioni, che trattano delle basi fondamentali di ogni genere di ricerca spirituale. Il Buddhismo come messaggio realmente universale, al di là di ogni barriera culturale, sociale e religiosa: risposte fondamentali ai problemi fondamentali della natura umana.
- Yesce, Lama Thubten. *Meditazione e Azione*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 1992. Nuova edizione. La meditazione proposta come metodo di trasformazione dell'azione.
- Yesce, Lama Thubten. *La Beatitudine del Fuoco Interiore, il cuore della pratica dei Sei Yoga di Naropa*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 2003. Lama Yesce introduce la spiegazione dei famosi Sei Yoga concentrandosi principalmente sul primo, la pratica del fuoco interiore (in tib. *tummo*). Lama sentiva che gli occidentali avrebbero potuto facilmente comprendere le idee spesso male interpretate di questa tradizione esoterica: "In questi tempi abbiamo realmente bisogno del tantra perché è in corso una tremenda esplosione di illusioni e di distrazioni... per cui abbiamo bisogno dell'energia atomica del fuoco interiore per spazzare via tutte le nostre illusioni."

**LAMA THUBTEN YESCE** nacque in Tibet nel 1935. All'età di sei anni entrò nella grande università monastica di Sera, a Lhasa, dove studiò sino al 1959, quando l'invasione cinese lo costrinse all'esilio in India. Lama Yesce continuò a studiare e meditare in India sino al 1967, quando, con il suo principale discepolo, Lama Thubten Zopa Rimpocce, si recò in Nepal. Due anni dopo fondò il Monastero di Kopan, nei pressi di Kathmandu, per insegnare il buddhismo agli occidentali. Nel 1974, i Lama iniziarono gli annuali tour di insegnamento in occidente, e come risultato di questi viaggi iniziò a svilupparsi un'organizzazione mondiale di centri buddhisti di studio e meditazione, la Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana (FPMT). Nel 1984, dopo dieci intensi anni in cui diede una grande varietà di straordinari insegnamenti, fondando uno dopo l'altro centri e attività della FPMT, Lama Yesce morì all'età di quarantanove anni. È rinato come Osel Hita Torres nel 1985, in Spagna, e nel 1986 è stato ufficialmente riconosciuto da Sua Santità il Dalai Lama come reincarnazione di Lama Yesce. Ora, a 19 anni, ha il nome di Lama Tenzin Osel Rimpocce, La straordinaria storia di Lama Yesce e di Lama Osel viene raccontata nel libro *Reincarnazione, il piccolo Grande Lama* (Chiara Luce Edizioni, 1992).

Alcuni degli insegnamenti di Lama Yesce sono stati pubblicati da Chiara Luce. Questi libri sono: *Il Suono del Silenzio*, *Il Potere della Saggezza*, *Buddhismo in Occidente*, *L'Arte Buddhista di Saper Morire*, *La Meditazione della Sillaba Seme*, *La Via del Tantra*, *Heruka Vajrasattva*, *Meditazione e Azione*, *Tara: l'Energia Illuminata e Lampi di Libertà* (con Sua Santità il Dalai Lama).

In preparazione vi è *La Beatitudine del Fuoco Interiore*. Questi testi sono disponibili nelle principali librerie, oppure potete ordinarli direttamente a Chiara Luce.

Vi sono pure due video di Lama Yesce, con traduzione in italiano: *Gesù e Buddha* e *Cos'è la Meditazione*, quest'ultimo insegnamento è disponibile anche in audio cassetta; tutti reperibili esclusivamente presso Chiara Luce.