

Lama Yesce

Fa' che la Tua Mente
Diventi un Oceano

Aspetti di Psicologia 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 Rimpoce, che ha portato la luce del Dharma in Occidente. In tibetano, *yesce* significa saggezza divina, saggezza 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, alleviandone la sofferenza e conducendoli rapidamente all'illuminazione. È fonte di grande gioia condividere la profonda saggezza di Lama con tutti voi.

Prendiamo rifugio inoltre nel nostro impareggiabile maestro, Lama Zopa Rimpoce, 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.

Seconda edizione Aprile 2011



CHIARA LUCE EDIZIONI

56040, POMAIA

PISA • ITALIA

tel. e fax 050-685 690

per ordini e informazioni: chiaraluce.due@tiscali.it

sito: www.chiaraluce.it

per la traduzione italiana

© Chiara Luce Edizioni 2011

tutti i diritti riservati

Foto di copertina di Jackie Keeley

Elaborato elettronicamente in New Baskerville 10,5/12

da Lorenzo Vassallo per ClearLightGraphics, Milano

Stampato da Studio Poliartes, Milano

Aprile 2011

*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
LA TUA MENTE È LA TUA RELIGIONE	11
UN APPROCCIO BUDDHISTA ALLA MALATTIA MENTALE	25
OGNI COSA PROVIENE DALLA MENTE	39
FA' CHE LA TUA MENTE DIVENTI UN OCEANO	45
Breve Biografia di Lama Yesce	62

INTRODUZIONE DELL'EDITORE

Nel precedente libretto di Lama Yesce pubblicato da Chiara Luce, *Diventare il Proprio Analista*, abbiamo già menzionato le uniche e straordinarie qualità degli insegnamenti di Lama Yesce. In *Fa' che la Tua Mente Diventi un Oceano* di nuovo risulta evidente quanto speciali fossero gli insegnamenti di Lama.

In generale, le letture e i discorsi presenti in questo libretto hanno come principale soggetto la mente, e vennero dati nel 1975, durante il secondo *tour* mondiale di Lama Yesce e Lama Zopa Rimpoce. Il Dr. Nick Ribush, attuale direttore del Lama Yeshe Wisdom Archives, ebbe l'onore di poter accompagnare i due Lama nel corso di questo tour di insegnamenti, ed era presente a tutte le letture qui riportate. Per la maggior parte delle persone presenti questo si rivelò il loro primo incontro con il buddhismo, e inoltre solo alcune avevano visto in precedenza un lama tibetano. Come sempre, la saggezza al di là del tempo di Lama Yesce risplende in ogni passo, e questi insegnamenti sono tuttora validi e preziosi come lo erano a quel tempo.

Due di questi discorsi furono letture date nel corso dell'intervallo mattutino alla Melbourne University e alla Latrobe University, in Australia. La seconda iniziò un poco in ritardo, per cui non vi fu tempo per l'abituale sessione di domande e risposte che Lama amava in modo particolare. Il capitolo 'Fa' che la Tua Mente Diventi un Oceano' fu una lettura serale data a un pubblico di alcune centinaia di persone.

Tra tutti, il capitolo che forse suscita maggiore interesse è 'Un Approccio Buddhista alla Malattia Mentale'. Qui Lama incontrò un gruppo di dottori in psichiatria del Princè Henry's Hospital, che a quel tempo era un ospedale dedicato alla formazione e allo studio di futuri dottori in medicina, collegato alla Medical School della Monash University. In precedenza era stato affiliato alla

Melbourne University, e il Prince Henry's era l'ospedale dove il Dr. Ribush aveva studiato medicina e dove dopo la laurea aveva esercitato per molti anni. Per cui, molti degli psichiatri incontrati da Lama Yesce quel pomeriggio erano stati in precedenza insegnanti e colleghi del Dr. Ribush, il quale, al di là di ogni altra cosa, era molto interessato a osservare la loro reazione riguardo la sua particolare trasformazione esteriore, dato che al tempo indossava le vesti monastiche della tradizione tibetana.

L'ospedale è stato demolito alcuni anni or sono, e l'ultima volta che Ribush passò di lì restava solo un enorme buco nel terreno, come simbolo di quante cose fossero cambiate da quei giorni tranquilli. In ogni caso, questi dottori furono deliziati nell'incontrare Lama Yesce e nel porgergli domande, e questo storico scambio di vedute sottolinea la differenza esistente tra il concetto di salute mentale secondo il buddhismo e secondo l'Occidente.

Lama Yesce insegnava sulla base delle sue profonde realizzazioni spirituali 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 tramite il fisico e la mimica facciale.

Come Lama Yesce frequentemente amava ripetere, i suoi insegnamenti non sono discorsi aridi, accademici e filosofici ma metodi pratici, ben 'piantati per terra', per osservare il mondo interiore e comprendere la nostra 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 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.

Come Lama amava sottolineare, gli insegnamenti al di fuori del tempo di Buddha Sakyamuni sono universalmente validi oggi come lo erano quando furono impartiti la prima volta, 2500 anni or sono, in India. Quindi non vi è alcun dubbio che ora, trascorsi

solo venticinque anni, gli insegnamenti di Lama Yesce siano globalmente applicabili come lo erano negli anni settanta e ottanta.

L'insegnamento è spesso 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 vengano definiti letture, secondo Lama Yesce ognuno di noi dovrebbe utilizzarli 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.

La Tua Mente È la Tua Religione

Quando parlo della mente, non mi riferisco solo alla mia mente, alla mia attitudine mentale. Sto parlando della mente di tutti gli esseri viventi dell'universo.

Il nostro modo di vivere, il nostro modo di pensare è dedicato *in primis* alla ricerca del piacere materiale. Riteniamo che gli oggetti dei sensi abbiano la massima importanza, e ci dedichiamo materialisticamente a tutto ciò che può renderci felici, famosi o popolari. Anche se tutto ciò proviene dalla nostra mente, siamo a tal punto totalmente preoccupati degli oggetti esterni da non osservare mai dentro di noi, esaminando la nostra mente per domandarci cosa li rende così attraenti.

Sino a quando esisteremo, la nostra mente sarà inscindibile da noi stessi. Come risultato, siamo sempre privi di equilibrio, in un continuo su e giù emozionale. Non è il nostro corpo che va su e giù, è la nostra mente, questa mente di cui non comprendiamo il modo di operare. Per cui, a volte dobbiamo esaminare noi stessi – non solo il nostro corpo, ma la nostra mente. Di fatto, è la nostra mente che di continuo ci dice cosa fare. Dobbiamo conoscere la nostra psicologia o, in termini spirituali, la nostra natura interiore. In ogni caso, comunque si voglia definirla, dobbiamo conoscere la nostra stessa mente.

Non pensate che analizzare e conoscere la natura della mente sia solo una mania orientale, un *trip*esotico. Sarebbe un giudizio errato: non si tratta dell'oriente, si tratta di *voi stessi*, della vostra esistenza. Come potete separare il vostro corpo, o l'immagine che avete di voi stessi, dalla vostra mente? È impossibile. Pensate di essere persone indipendenti, libere di viaggiare per il mondo, godendovi ogni cosa. Malgrado ciò che possiate pensare, non siete liberi. Non intendo dire che siete sotto il controllo di

qualcun altro. È la vostra mente incontrollata, il vostro attaccamento, che vi opprimono. Se riuscite a scoprire in che modo opprimete voi stessi, la vostra mente incontrollata scomparirà automaticamente. Conoscere la vostra mente è la soluzione di ogni vostro problema.

Un giorno il mondo sembra così meraviglioso, e l'indomani sembra orribile. Come potete affermare una cosa simile? Scientificamente, è impossibile che il mondo possa cambiare in modo così radicale. È la vostra mente che causa queste diverse percezioni, queste differenti apparenze. Questo non è un dogma religioso; il vostro continuo su e giù emotivo non è un dogma religioso. Non sto parlando di religione. Sto parlando del modo in cui gestite la vostra vita quotidiana, che è la causa della vostra mancanza di equilibrio mentale. Le altre persone che vi circondano e l'ambiente in cui vivete non cambiano radicalmente; si tratta della vostra mente. Spero che possiate capire questo fatto.

Allo stesso modo, una persona pensa che il mondo sia meraviglioso e che la gente sia buona e gentile, mentre un'altra persona pensa che tutto ciò sia orribile. Chi dei due ha ragione? Com'è potete spiegare scientificamente questo fatto? Tali opinioni sono unicamente la proiezione che le loro singole menti attribuiscono al mondo sensoriale. Spesso pensate: 'Oggi va bene, domani va male; quest'uomo è così, quella donna è così'. Ma, dove si trova una donna assolutamente ed eternamente bella? E qual è l'uomo assolutamente ed eternamente di buon carattere?

Non esistono – non sono altro che semplici creazioni della vostra stessa mente.

Non aspettatevi che gli oggetti materiali vi soddisfino, o rendano perfetta la vostra vita; è impossibile. Anche godendo di quantità immense di oggetti materiali, come potrete trovare una vera soddisfazione? Passando le notti con centinaia di persone sempre diverse, come potrete ottenere una vera soddisfazione? Non accadrà mai. La vera soddisfazione proviene dalla mente.

Se non conoscete la vostra stessa psicologia, potreste ignorare ciò che avviene nella vostra mente, sino a quando la stessa perde ogni restante equilibrio, facendovi diventare completamente pazzi. La gente diventa pazza a causa della mancanza di saggezza interiore, a causa della propria incapacità di esaminare la loro stessa mente.

Non sanno come comprendere se stessi, non sanno 'spiegarsi', non sanno come comunicare con se stessi. Per cui sono costan-

temente occupati da tutti questi oggetti esterni, mentre all'interno la loro mente si esaurisce sempre più, sino a quando alla fine collassa. Sono inconsapevoli del loro mondo interiore, e la loro mente è completamente colma di ignoranza, invece di essere sveglia e impegnata nell'analisi di sé. Analizzate la vostra condotta mentale. Diventate gli psicologi di voi stessi.

Voi siete intelligenti: sapete bene che gli oggetti materiali da soli non possono darvi la soddisfazione, ma non avete bisogno di intraprendere qualche emotivo *percorso* religioso per esaminare la vostra mente.

Alcuni pensano che debba essere così, e che questo tipo di auto-analisi riguardi la religione o la spiritualità. Non è affatto necessario essere seguaci di questa o di quella religione o filosofia, collocandovi in qualche specifica categoria religiosa. Ma se volete essere felici, dovete *analizzare* il modo in cui conducete la vostra vita quotidiana. La vostra mente è la vostra religione.

Quando esaminate la vostra mente non dovete cercare spiegazioni, né dovete sforzarvi. Rilassatevi. Non angosciatevi quando sorgono i problemi. Siatene semplicemente consapevoli, e siate consapevoli della loro origine, comprendendone la causa primaria. Illustrate il problema a voi stessi: 'C'è questo problema. In che modo è diventato un problema? Quale particolare mente lo ha reso tale? Quale tipo di mente percepisce che è un problema?'. Se esaminate la questione in modo completo, il problema automaticamente svanirà. È molto semplice, non è così? Non dovete credere in alcunché. Non credete a nulla! Comunque, non potete affermare: 'Non credo di avere una mente'. Non potete rifiutare la vostra mente. Potete affermare 'Rifiuto le cose orientali', su questo sono d'accordo. Ma potete realmente rifiutare la vostra testa, il vostro naso? Non potete negare l'esistenza della vostra mente. Per cui trattate voi stessi con saggezza, e cercate di scoprire la vera fonte della soddisfazione.

Quando eravate piccoli vi piacevano molto i gelati, le torte e la cioccolata, e pensavate: 'Quando sarò grande avrò tutto il gelato, il cioccolato e le torte che desidero, e allora sarò felice'. Oggi potete avere tutto il cioccolato e le torte che volete, ma vi sentite annoiati. Così, visto che tutto ciò non vi rende felici, decidete di possedere un'auto, una casa, una televisione, un marito o una moglie – pensando che allora potrete essere felici. Adesso avete tutto ciò che desiderate, ma l'auto diventa un problema, la casa diventa un problema, il marito e la moglie diventano un proble-

ma, i vostri figli diventano un problema. Ve ne rendete conto: 'Oh, questa non è soddisfazione!'

Che cosa, quindi, è soddisfazione? Mentalmente, fate un esame completo di tutte queste situazioni, e analizzatele. È molto importante. Questa è meditazione analitica: 'Al quel tempo la mia mente era così, mentre ora è diversa. È cambiata in questo e in quest'altro senso'. La vostra mente è cambiata così tante volte, ma avete forse raggiunto una qualche conclusione riguardo ciò che realmente vi rende felici? Secondo la mia interpretazione, vi siete persi. Sapete come muovervi per la città, come andare a casa, dove comprare il cioccolato; tuttavia, ancora non sapete dove andare – non riuscite a trovare la vostra meta. Verificate onestamente – non è forse così?

Lord Buddha afferma che tutto quello che dovete conoscere è cosa siete, in che modo esistete. Non dovete credere in alcunché. Semplicemente, comprendete la vostra mente: come opera, come sorgono il desiderio e l'attaccamento, come sorge l'ignoranza, e da dove sorgono le emozioni. È sufficiente conoscere la natura di tutto ciò; solo questo può darci la pace e la felicità. Per cui, la vostra vita può cambiare completamente; ogni cosa viene ribaltata, trasformata. Ciò che prima interpretavate come orribile può diventare magnifico.

Se vi dicessi che avete vissuto unicamente per ottenere il cioccolato e il gelato alla crema, pensereste di avere a che fare con un pazzo. 'No, no!', direbbe la vostra mente arrogante. Tuttavia, analizzate più profondamente lo scopo della vostra vita. Per quale ragione siete qui? Per essere amati? Per diventare famosi? Per accumulare beni? Per cercare di piacere agli altri? Non sto esagerando – verificate voi stessi, e poi vedrete. Per mezzo di una completa analisi, potrete comprendere che dedicare la vostra intera vita alla ricerca della felicità mediante il cioccolato o il gelato alla crema priva totalmente di alcun significato la vostra condizione di esseri umani. I cani e gli uccelli hanno i medesimi scopi, nella loro esistenza. La vostra meta nella vita non dovrebbe essere più elevata di quella di cani e uccelli?

Non sto cercando di dirigere la vostra vita; verificate ciò che ho detto. È meglio condurre una vita equilibrata piuttosto che vivere condizionati dal disordine mentale. Una vita disordinata non ha alcun valore, né è di beneficio a voi stessi e agli altri. Per quale motivo *vivete* – per il cioccolato? Per la bistecca? Forse potreste pensare: 'Naturalmente non vivo per il cibo, sono una persona

istruita'. Ma anche l'educazione proviene dalla mente. Senza la mente, cos'è l'istruzione, cos'è la filosofia? La filosofia è unicamente la creazione della mente di un individuo, alcuni concetti collegati in un certo modo. Senza la mente non vi è alcuna filosofia, alcuna dottrina o materie universitarie. Tutte queste cose sono prodotte dalla mente.

Come fare per analizzare la vostra mente? Osservate semplicemente come essa percepisca o interpreti ogni oggetto con cui viene in contatto. Osservate quali sensazioni – piacevoli o spiacevoli – si manifestano. Poi verificate: 'Quando ho un particolare tipo di percezione, poi sorge questa sensazione e questa emozione. Faccio queste discriminazioni. Per quale motivo?'. Questo è il modo in cui dovete analizzare la vostra mente, è tutto qui. È molto semplice.

Quando esaminate la vostra mente in modo corretto, smettete di dare la colpa agli altri per i vostri problemi. Riconoscete che le vostre azioni errate hanno origine dalla vostra mente illusa e negativa. Quando siete condizionati dagli oggetti esterni, materiali, date sempre la colpa dei vostri problemi a questi oggetti e alle persone che vi circondano. Proiettare questa visione illusoria sui fenomeni esteriori vi rende infelici e depressi. Quando iniziate a comprendere il vostro atteggiamento fondato su idee sbagliate, cominciate a comprendere la natura della vostra stessa mente, iniziando a eliminare per sempre i vostri problemi.

Tutto ciò è forse una completa novità per voi? Non è così. Ogni volta che state per fare qualsiasi cosa, prima esaminate bene la situazione, e quindi prendete la vostra decisione. In effetti, già lo fate; non vi sto suggerendo alcunché di nuovo. La differenza sta nel fatto che non lo fate a sufficienza. Dovete verificare più spesso. Questo non significa sedersi da soli in qualche angolo a contemplare il vostro ombelico – potete analizzare la vostra mente in ogni momento, anche quando state parlando o lavorando con altre persone. Forse pensate che analizzare la mente sia una attività riservata solo a coloro che seguono qualche moda orientale? Non pensate così.

Dovete realizzare che la natura della vostra mente è differente dalla natura della carne o delle ossa del vostro corpo fisico. La mente è come uno specchio, che riflette ogni cosa senza discriminazioni. Se avete una comprensione che sorge dalla saggezza, potete controllare il genere di riflessi che appaiono nello specchio della vostra mente. Se ignorate totalmente cosa avviene

nella vostra mente, essa rifletterà ogni genere di spazzatura che incontra, un fatto che vi rende psicologicamente malati. La vostra saggezza analitica dovrebbe distinguere i riflessi benefici da quelli che vi procurano problemi psicologici. Alla fine, quando realizzerete la vera natura di soggetto e oggetto, ogni vostro problema svanirà.

Alcune persone pensano di essere religiose, ma cosa significa 'religioso'? Se non esaminate il vostro mondo interiore, la vostra natura, e non ottenete la conoscenza che sorge dalla saggezza, in che modo siete religiosi? La semplice idea di essere religiosi – 'Io sono buddhista, cristiano' o di qualsiasi altro credo – non porta alcun aiuto. Non aiuta voi stessi e neppure gli altri. Per poter realmente essere di aiuto agli altri dovete ottenere la conoscenza che sorge dalla saggezza.

I più grandi problemi dell'umanità sono psicologici, riguardano la sfera psichica, non quella materiale. Dalla nascita alla morte, le persone sono perennemente sotto il dominio della loro sofferenza mentale. Alcune persone non sono mai coscienti dell'operato della loro mente quando le cose vanno bene, ma quando avviene qualcosa di grave – come un incidente o altre simili terribili esperienze – costoro immediatamente affermano: 'Dio, per favore aiutami'. Si definiscono religiosi, ma è unicamente una battuta di spirito. Nella felicità come nella sofferenza, un serio praticante mantiene sempre una costante consapevolezza di Dio e anche della propria natura di praticante. Non siete per nulla realistici né minimamente religiosi se vi scordate di voi stessi nei momenti felici, quando siete circondati dal cioccolato e assorti nei mondani piaceri sensoriali, mentre vi rivolgete a Dio solamente quando accade qualcosa di orribile. Tale atteggiamento non porta nulla di positivo.

Qualsiasi religione del mondo prendiamo in considerazione, le relative interpretazioni riguardo Dio, Buddha e così via sono solo parole e opinioni. Per cui le parole non hanno grande importanza. Quello che dovete comprendere è che ogni cosa – buona o cattiva, ogni tipo di filosofia e dottrina – proviene dalla mente. La mente è molto potente, per cui esige una guida ferma e sicura. Un potente jet ha bisogno di un buon pilota; il pilota della vostra mente dovrebbe essere la saggezza che comprende la sua natura, la natura della mente. In tal modo potrete dirigere la vostra potente energia mentale per beneficiare la vostra vita, anziché lasciarla vagare incontrollata come un elefante impazzi-

to, distruggendo voi stessi e gli altri. A questo punto un dialogo potrebbe essere utile. Fate delle domande, e io cercherò di rispondere. Ricordate: non dovete necessariamente essere d'accordo con quello che dico. Se non approvate ciò che ho detto, per favore contradditemi. Mi piace la gente che discute con me. Non sono un dittatore, che vi dice cosa dovrete fare.

Non posso dirvi cosa fare, posso darvi unicamente dei consigli, e l'unica cosa che desidero è che voi verifichiate tali consigli. Se farete così, sarò soddisfatto. Per cui ditemi se non siete d'accordo con ciò che ho detto.

Domanda: Come si fa ad analizzare la nostra mente? In che modo occorre procedere?

Lama Yesce: Un modo semplice per farlo è esaminare come percepite le cose, come interpretate le vostre esperienze. Ad esempio, perché avete così tante sensazioni diverse riguardo il vostro ragazzo o ragazza, anche nel corso di una sola giornata? Al mattino vi appare carino e gentile, ma nel pomeriggio la sensazione cambia e vi sembra antipatico.

Chiedetevi perché; è possibile che lui sia radicalmente cambiato in poche ore? Non è possibile. E allora perché le vostre sensazioni sono così diverse? Questo è il modo di analizzare e verificare, è molto semplice.

Domanda: Se non è possibile fidarsi della mente per prendere una decisione, possiamo basarci su qualcosa di esteriore? Ad esempio, dicendoci: 'Se succede questo e quest'altro, andrò lì; se succede qualcosa d'altro, andrò là'.

Lama Yesce: Prima di fare qualcosa, dovrete chiedervi perché lo fate, qual è il vostro scopo; e qual è il genere di azione che state per compiere. Se il percorso che avete di fronte sembra problematico, forse non dovrete intraprenderlo; se sembra valido, potete probabilmente procedere. Per prima cosa, controllate bene. Non agite senza sapere cosa vi attende.

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

Lama Yesce: Buona domanda. Secondo il punto di vista tibetano, il termine lama indica una persona che ha grande esperienza del mondo interiore, un essere 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 mente altrui. Noi chiamiamo lama una persona che possiede tutte questa qualità.

D. Esiste un termine equivalente in occidente?

Lama Yesce. Non ne sono sicuro. Potrebbe essere una combinazione di prete, psicologo e dottore. Come ho detto, un lama ha compreso la vera natura della propria mente e di quella degli altri e possiede la soluzione perfetta ai problemi mentali degli esseri umani. Non intendo fare critiche, ma non credo che gli psicologi abbiano il medesimo grado di comprensione della mente o dei problemi emotivi che la gente sperimenta.

A volte essi danno un'interpretazione superficiale dei disordini interiori delle persone, ad esempio: 'Quando eri bambino tua madre ha fatto questo e quello, tuo padre ha fatto queste cose, per cui ora tu soffri in questo modo'.

Non sono d'accordo con questo tipo di analisi. Non è vero. Non potete incolpare i vostri genitori per problemi simili. Naturalmente, i fattori ambientali possono aggravare le difficoltà, ma la causa principale risiede dentro di voi, il problema fondamentale non è mai esteriore. Non so, forse i medici occidentali hanno troppo timore di fornire questo tipo di interpretazione. Inoltre, ho incontrato molti preti, alcuni dei quali sono miei amici, ma hanno la tendenza a non occuparsi tanto del *qui* e dell'*ora*. Invece di concentrarsi su modi pratici per affrontare le incertezze quotidiane, enfatizzano aspetti religiosi come Dio, la fede e così via. Ma la gente oggi è molto scettica su questi argomenti e le persone spesso rifiutano l'aiuto che alcuni preti possono offrire.

Domanda: In che modo la meditazione può aiutare a prendere delle decisioni?

Lama Yesce. La meditazione funziona perché non è un metodo che richiede di credere in qualcosa, ma è piuttosto un metodo che voi stessi potete mettere in pratica. Osservate e analizzate la vostra mente. Se qualcuno vi sta facendo passare brutti momenti e il vostro ego inizia a star male, invece di reagire, semplicemente osservate cosa sta succedendo. Pensate a come il suono stia semplicemente uscendo dalla bocca di questa persona, entrando nelle vostre orecchie e provocando dolore nel vostro cuore. Se pensate a tutto ciò nel modo giusto, vi farà sorridere; potrete comprendere come sia ridicolo agitarsi per qualcosa di così insignificante. In tal modo il vostro problema svanirà, puf!

Proprio così. Praticando in questo modo, potrete scoprire mediante la vostra esperienza come la meditazione sia di aiuto e come offra soluzioni soddisfacenti a tutti i vostri problemi.

La meditazione non è parole, è saggezza.

D. Vuole dire qualcosa in merito al karma, per favore?

Lama Yesce. Karma? Voi siete karma, ecco tutto. È molto semplice. In effetti 'karma' è un termine sanscrito che significa causa ed effetto. Cosa vuole dire? Ad esempio, ieri è accaduto qualcosa nella vostra mente e oggi ne sperimentate l'effetto. Oppure, il vostro ambiente: avete certi genitori, vivete in una certa situazione, e tutto ciò ha un effetto su di voi. Ogni giorno, in ogni momento, qualsiasi cosa facciate, all'interno della vostra mente opera un costante processo di causa ed effetto, di causa e risultato. Sino a quando avrete questo corpo, coinvolti nel mondo sensoriale, discriminando tra questo e quello, tra buono e cattivo, la vostra mente automaticamente creerà del karma. Karma non è solo filosofia teoretica, è scienza, è scienza buddhista. Il karma spiega come si evolve la vita: forma, colore, sensazione, percezione, discriminazione; la vostra intera vita, cosa siete, da dove venite, come procedete, la vostra relazione con il mondo. Per cui, sebbene karma sia una parola sanscrita, in pratica voi siete karma, la vostra intera vita è controllata dal karma, e voi state vivendo nel campo di energia del karma. La vostra energia interagisce con altra energia, e poi con altra ancora, e di nuovo con un'altra, e in tal modo la vostra intera vita procede. Fisicamente e mentalmente è tutto karma. Per cui il karma non è qualcosa a cui dovete credere.

Che ci crediate o meno, la caratteristica natura del vostro corpo e della vostra mente vi fanno costantemente vagare nei sei reami dell'esistenza. Nell'universo fisico, quando tutti i fattori si combinano tra loro – terra, mare, i quattro elementi, il calore e così via – provocano automaticamente un risultato, e non vi è alcun bisogno di credere per sapere che tutto ciò si verifica. Lo stesso vale per il vostro universo interiore, in particolare quando siete in contatto con il mondo esteriore; di fatto, voi reagite di continuo. Ad esempio, l'anno scorso avete gustato della cioccolata con grande attaccamento, ma da allora non avete potuto più procurarvene, e ora sentite un grande desiderio di cioccolata. Questa memoria della precedente esperienza causa il vostro ardente desiderio di averne ancora. Questa reazione alla vostra

precedente esperienza è karma: l'esperienza è la causa, il vostro desiderio attuale è l'effetto. È molto semplice.

Domanda: Qual è il suo scopo nella vita?

Lama Yesce: Mi chiedi qual è il mio scopo nella vita? Questo è qualcosa che riguarda me stesso, ma se dovessi rispondere direi che il mio scopo è quello di dedicare me stesso il più possibile al benessere degli altri, cercando nel contempo di beneficiare anche me stesso. Non posso affermare di avere successo in questi due scopi, tuttavia queste sono le mie mete.

Domanda: La mente è differente dall'anima? Quando parla di risolvere i problemi della mente, intende dire che il problema è la mente e non l'anima?

Lama Yesce: Filosoficamente, l'anima può essere interpretata in molti modi differenti. Nel cristianesimo e nell'induismo, l'anima è differente dalla mente e viene considerata permanente e dotata di esistenza autonoma, indipendente. Secondo la mia opinione, non esiste alcuna anima. Nella terminologia buddhista, l'anima, la mente o come vogliate chiamarla, è costantemente mutevole, impermanente. Non sto di fatto facendo una distinzione tra mente e anima, ma all'interno di voi stessi non potete trovare alcunché che sia permanente o auto esistente. Per quanto riguarda i problemi mentali, non pensate che la mente sia totalmente negativa; è la mente incontrollata che causa i problemi. Se sviluppate il giusto tipo di saggezza e quindi riconoscete la natura della mente incontrollata, essa svanirà automaticamente. Ma sino a quel punto la mente incontrollata vi dominerà completamente.

Domanda: Ho sentito che molti occidentali possono comprendere la filosofia del buddhismo tibetano a livello intellettuale, ma che hanno delle difficoltà a metterla in pratica. Vale a dire, comprendono il suo valore, ma non riescono a integrarla nelle loro vite. Quale pensa possa essere il motivo di tale blocco mentale?

Lama Yesce: Questa è una grande domanda, ti ringrazio. Il buddhismo tibetano vi insegna a eliminare la vostra mente insoddisfatta, ma per farlo dovete fare uno sforzo. Per integrare le nostre tecniche nella vostra esperienza dovete procedere lentamente, gradualmente. Non potete semplicemente passare subito alle cose più profonde. Ci vuole tempo, ed è previsto che all'inizio

possiate avere delle difficoltà. Ma se prendete le cose con calma, senza aspettative, diventerà sempre più facile man mano che procedete.

Domanda: Cos'è la vera natura della nostra mente, e come possiamo fare per riconoscerla?

Lama Yesce: La natura della nostra mente ha due aspetti, quello relativo e quello assoluto. L'aspetto relativo è la mente che percepisce e opera nel mondo sensoriale. Definiamo questa mente 'dualistica' e, a causa di ciò che io definisco la sua percezione costantemente in bilico tra 'questo e quello', essa è per natura agitata e priva di pace. Tuttavia, trascendendo la mente dualistica, potete unificare la vostra visione. In quel momento realizzate la vera natura assoluta della mente, che è totalmente al di là della dualità. Nella nostra relazione normale con il mondo esterno, nella vita di tutti i giorni, si manifestano sempre due fattori. La presenza di questi due fattori crea sempre dei problemi. Per fare un esempio scherzoso: è come con i bambini, uno va bene, ma mettine due insieme creano sempre piccoli problemi!

Allo stesso modo, i nostri cinque sensi interpretano il mondo e forniscono una informazione dualistica alla nostra mente, la nostra mente si attacca a tale visione illusoria, e tutto ciò crea automaticamente conflitti e agitazione. Questa situazione è completamente l'opposto di una esperienza di pace interiore e libertà. Ora, questa è solo una concisa risposta alla tua domanda e forse non è soddisfacente, dato che si tratta di una questione molto vasta. Ciò che ho detto è solo una introduzione a un soggetto molto profondo. Tuttavia, se hai già una certa conoscenza di questo soggetto, la mia risposta può essere soddisfacente.

D. Qual è la sua definizione di guru?

Lama Yesce: Un guru è una persona che 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 potrà mai conoscere quella degli altri, e quindi non potrà curare i loro problemi correttamente. Costui non può assolutamente essere un guru. Dovete fare, molta attenzione prima di prendere qualcuno come guru; vi sono molti impostori in giro. Spesso gli occidentali sono troppo fiduciosi. Se arriva qualcuno che afferma: 'Io sono un lama, sono uno yoghin. Posso darvi la conoscenza' i giovani occidentali, molto interessati,

pensano: 'Sono sicuro che costui mi può insegnare qualcosa. Lo seguirò.' Questo può realmente procurarvi dei danni. Ho sentito di molte persone sfruttate da ciarlatani. Gli occidentali possono essere molto ingenui. Gli orientali sono invece molto più scettici in proposito. Dovete prendere le cose con calma, rilassati, verificando attentamente.

È importante conoscere la concezione occidentale dell'esistenzialismo, secondo cui 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 *diventare* i maestri di noi stessi.

Domanda: L'umiltà accompagna sempre la saggezza?

Lama Yesce: Sì. È bene essere più umili possibile. Se potete agire costantemente sia con umiltà sia con saggezza, la vostra vita sarà meravigliosa. Tutti saranno oggetto del vostro rispetto.

Domanda: Vi sono delle eccezioni a questa regola? Ho visto dei poster di un capo spirituale dove c'era scritto 'Davanti a me tutti si inchinano'. Una persona che fa simili affermazioni potrebbe essere saggia?

Lama Yesce: Bene, è difficile dirlo, solo su queste basi. Il punto chiave è essere il più possibile accorti. Le nostre menti sono buffe. A volte siamo scettici riguardo cose che sono realmente di valore, mentre accettiamo cose che dovremmo evitare. Cercate di evitare gli estremi e seguite la via di mezzo, analizzando con saggezza dovunque andiate. Questa è la cosa più importante.

Domanda: Per quale motivo vi è questa differenza tra orientali e occidentali?

Lama Yesce: Le differenze dopo tutto non sono così grandi. Gli occidentali possono essere leggermente più complicati a livello

intellettuale, ma fundamentalmente tutti gli esseri umani sono uguali; per la maggior parte del tempo vogliamo tutti godere dei piaceri sensoriali, e siamo tutti costantemente occupati in questa ricerca. A livello intellettuale i caratteri possono differire. La differenza riguardo il seguire i guru è probabilmente dovuta al fatto che la gente in Asia ha più esperienza al riguardo.

Domanda: Qual è la funzione di un membro laico, nella comunità buddhista?

Lama Yesce: I laici dovrebbero sempre ricordare che anch'essi fanno parte della comunità spirituale e comportarsi in modo appropriato. Verrà il momento in cui non vi sarà più bisogno di monaci tibetani per diffondere gli insegnamenti in occidente. C'è molto bisogno di insegnanti occidentali, che possano spiegare in modo migliore queste verità agli occidentali e anche per questa ragione non deve esserci nessuna distinzione tra monaci e laici. Un'altra idea sbagliata è che le donne non possono insegnare, perché il Dharma è *così* puro. In tutte le scuole del buddhismo del Tibet vi è sempre stata una assoluta parità fra maestri uomini e maestre donne.

La cosa importante da capire è che noi stessi siamo responsabili della nostra liberazione, e non qualcun altro. Nella religione cristiana abbiamo un grandissimo esempio in San Francesco, che abbandonò la sua famiglia e rimase solo, senza mezzi di sostentamento. Non aveva nulla, eppure con i suoi sforzi riuscì a diventare il grande santo che tutti conosciamo. Spesso gli occidentali si preoccupano di quello che gli altri potrebbero pensare di loro; è assurdo, perché io sono quello che voglio essere e questo riguarda solo me stesso. San Francesco, sebbene fosse diventato un 'fuori casta', invece di commiserarsi, si impegnò e con questa motivazione forte e chiara ottenne la santità.

Domanda: Rispetto all'Oriente, è più difficile ottenere la saggezza in Occidente perché qui siamo circondati da troppe distrazioni, le nostre menti sono troppo occupate dal passato e dal futuro, e sembriamo essere sempre sotto una costante pressione? Dobbiamo isolarci completamente, oppure cos'altro dobbiamo fare?

Lama Yesce: Non posso affermare che ottenere la saggezza in Occidente sia più difficile che in Oriente. In effetti, ottenere la saggezza, comprendere la vostra natura, è una questione indivi-

Fa' che la Tua Mente Diventi un Oceano

duale. E per farlo non è affatto necessario abbandonare gli agi materiali del mondo occidentale. Invece di abbandonare tutto, cercate di sviluppare questo atteggiamento, 'Ho bisogno di queste cose, ma non posso affermare che siano tutto ciò di cui necessito'. Il problema sorge quando la bramosia e l'attaccamento dominano la vostra mente e voi riponete tutta la vostra fiducia in altre persone e nei beni materiali. Gli oggetti esteriori non sono il problema, ciò che li rende problematici è l'avidità, la mente avida che vi fa pensare 'Non posso vivere senza tutto ciò!'.

Potete condurre una vita immersi nel lusso, e allo stesso tempo essere completamente distaccati dai beni materiali. Il piacere che derivate da tali oggetti è molto maggiore, se godete di essi senza attaccamento. Se siete in grado di farlo, la vostra vita sarà perfetta. In quanto occidentali avete il vantaggio di potervi procurare tutte queste cose senza grande sforzo. In oriente dobbiamo realmente lottare per ottenere qualche agio materiale. Come risultato, vi è la tendenza ad attaccarsi con molta più forza ai nostri beni, il che fa solo sorgere ulteriore sofferenza. In ogni caso, il problema è sempre l'attaccamento. Cercate di essere liberi dall'attaccamento, e potrete possedere qualunque cosa. In tal modo potrete ottenere la conoscenza e la consapevolezza che sorgono dalla saggezza.

Spero di avere risposto alle vostre domande. Ringrazio molto tutti voi.

*Melbourne University
Melbourne, Australia
25 marzo 1975*

Un Approccio Buddhista alla Malattia Mentale

Sono nato nei pressi di Lhasa, la capitale del Tibet, e ho ricevuto la mia educazione all'Università Monastica di Sera, uno dei tre grandi monasteri di Lhasa. In questi monasteri ci hanno insegnato come porre fine ai problemi umani – non tanto i problemi che le persone devono affrontare nell'ambiente esterno, ma i problemi interiori, i problemi mentali che riguardano tutti gli esseri umani. Questo è ciò che ho studiato: psicologia buddhista; come trattare la malattia mentale.

Per i passati dieci anni ho lavorato con gli occidentali, sperimentando per verificare se la psicologia buddhista funzioni anche con la mente occidentale. Secondo la mia esperienza, è stata estremamente efficace. Di recente, alcuni di questi studenti mi hanno invitato in occidente per dare letture e corsi di meditazione, per cui eccomi qui.

Noi lama pensiamo che il punto essenziale sia che i problemi umani sorgono principalmente dalla mente, non dall'ambiente esteriore. Ora, invece di parlare di cose che potreste ritenere irrilevanti, forse sarebbe meglio se mi faceste delle domande specifiche, in modo da poter affrontare direttamente le questioni che più vi interessano.

Dr. Stan Gold: Lama, la ringrazio molto di essere venuto. Potrei iniziare chiedendole cosa intende per 'malattia mentale'?

Lama Yesce: Per malattia mentale intendo quel tipo di mente che non percepisce la realtà; una mente che tende o a esagerare o a sottovalutare le qualità delle persone o degli oggetti che percepisce, fatto che causa sempre il sorgere di problemi. In occidente, non considerereste questa come malattia mentale, ma l'inter-

pretazione della psicologia occidentale è troppo limitata. Se qualcuno è evidentemente disturbato a livello emotivo, considerate ciò un problema, ma se qualcuno ha una fondamentale incapacità di percepire la realtà, di comprendere la propria natura, per voi questo non è un problema. Non conoscere la vostra fondamentale attitudine mentale è un grosso problema. I problemi umani sono qualcosa di più di semplici disagi emotivi o di relazioni disturbate. Di fatto, questi sono piccoli problemi. È come se sotto ci fosse questo grande oceano di problemi, ma tutto ciò che vediamo sono solo delle piccole onde alla superficie. Ci concentriamo su queste – ‘Ah, sì, questo è un grosso problema – mentre ignoriamo la loro effettiva causa, la natura insoddisfatta della mente umana. È difficile da percepire, ma noi consideriamo le persone inconsapevoli della natura della propria mente insoddisfatta come mentalmente malate; le loro menti non sono in salute.

Domanda: Lama Yesce, in che modo procedete per trattare la malattia mentale? Come aiutate le persone con malattie mentali?

Lama Yesce: Sì, molto bene. Il mio modo di trattare la malattia mentale consiste nel cercare di fare in modo che la persona analizzi la fondamentale natura del suo problema. Tento di mostrarle la vera natura della sua mente, in modo che con la sua propria mente sia in grado di comprendere il proprio problema. Se è in grado di farlo, questo individuo potrà egli stesso risolvere i propri problemi. Non credo di poter risolvere i suoi problemi semplicemente parlando un poco con lui. Tutto ciò potrebbe farlo sentire un poco meglio, ma si tratterebbe di un sollievo molto transitorio. La causa fondamentale del suo problema si trova nel profondo della sua mente; sino a quando sarà presente, il mutare delle circostanze farà solo sorgere ulteriori problemi. Il mio metodo consiste nel dare a costui la possibilità di analizzare la propria mente, per poter gradualmente percepire la vera natura della medesima.

Ho già fatto l'esperienza di dare brevi consigli a qualcuno, facendogli pensare ‘Oh, fantastico, il mio problema è svanito; Lama lo ha risolto solo con alcune parole’, ma è solo una finzione. Sta solo facendo finta che sia così. Non vi è modo di comprendere i vostri problemi mentali senza diventare il *vostra* stesso psicologo, lo psicologo di voi stessi. È impossibile.

Domanda: In che modo aiuta le persone a comprendere i loro problemi? In che modo procede?

Lama Yesce: Cerco di mostrare l'aspetto psicologico della loro natura, mostrando come analizzare la loro mente. Quando sanno come fare, possono analizzarla e risolvere i propri problemi. Tento di insegnare loro un approccio.

Domanda: Qual è precisamente il metodo che insegna per osservare la vera natura della nostra mente?

Lama Yesce: Fondamentalmente, è un tipo di analisi analitica dettata dalla conoscenza della saggezza.

Domanda: È una particolare meditazione?

Lama Yesce: Sì, è la meditazione analitica.

Domanda: Come procede in questo senso? In che modo insegna a qualcuno come analizzare?

Lama Yesce: Lasciatemi fare un esempio. Diciamo che abbia una sensazione positiva riguardo una persona. Dovrei chiedermi, 'Perché ho una tale sensazione? Cosa mi fa percepire in tal modo?' Esaminando tutto ciò, potrei scoprire che è solo perché questa persona una volta si è dimostrata gentile con me, o che forse c'è qualche altra insignificante e illogica ragione. 'Lo amo perché ha fatto questo o quello'. Lo stesso vale se provo antipatia per qualcuno. Non lo amo perché ha fatto questo e quest'altro. Ma se osservate più profondamente per vedere se queste buone o cattive qualità esistano realmente in questa data persona, potrete scoprire che la vostra discriminazione amico-nemico si fonda su di un ragionamento superficiale e illogico. State basando il vostro giudizio su qualità insignificanti, non sulla totalità dell'essere dell'altra persona. Percepitate alcune qualità che etichettate come buone o cattive, forse qualcosa che la persona ha detto o ha fatto, e quindi esagerate la cosa al di là di ogni limite. Quindi vi sentite agitati da ciò che percepitate.

Per mezzo dell'analisi potete comprendere che non vi è motivo di discriminare in questo modo; vi rende unicamente bloccati, a disagio e sofferenti. Questo genere di analisi non riguarda l'altra persona ma la vostra stessa mente, per poter comprendere come vi sentite e per determinare quale tipo di mente discriminativa vi fa sentire in tal modo. Questo è un approccio all'analisi fondamentalmente diverso da quello occidentale, che si concen-

tra eccessivamente su fattori esteriori e non abbastanza sul ruolo svolto dalla mente nell'esperienza delle persone.

Domanda: Per cui afferma che il problema risiede più all'interno della persona, e non concorda con il punto di vista secondo cui è la società che rende malate le persone?

Lama Yesce: Sì. Ad esempio, ho incontrato molti occidentali che hanno avuto problemi con la società. Sono arrabbiati con la società, con i loro genitori, con ogni cosa.

Quando comprendono la psicologia che insegno, pensano, 'Ridicolo! Ho sempre incolpato la società, ma in effetti il *reale* problema è sempre stato dentro di me.' Quindi diventano esseri umani cortesi, rispettosi della società, dei loro genitori, dei loro insegnanti e di tutta l'altra gente. Non potete incolpare la società dei vostri problemi.

Domanda: Per quale motivo la gente cade preda di questa confusione?

Lama Yesce: Perché le persone non conoscono la loro vera natura. L'ambiente, le idee e le filosofie possono essere cause contribuenti, ma principalmente i problemi derivano dalla nostra mente. Naturalmente, il modo in cui la società è organizzata può causare l'agitazione di alcune persone, ma le questioni abitualmente sono spesso insignificanti. Sfortunatamente, le persone tendono a esagerarle, e quindi si sentono turbate. La società va in questo modo, ma chiunque pensi che il mondo possa esistere senza di essa sta solo sognando.

Domanda: Lama, cosa trova nell'oceano della natura di una persona?

Lama Yesce: Quando utilizzo questa espressione voglio dire che i problemi delle persone sono come un oceano, ma noi percepiamo solo le onde superficiali. Non vediamo cosa sta sotto di esse. 'Oh, con questa persona ho un problema. Se mi libero di costui avrò risolto il mio problema'. È come osservare gli apparecchi elettrici senza comprendere che è l'elettricità l'elemento che li fa funzionare.

Domanda: Quale genere di problemi troviamo sotto le onde?

Lama Yesce: Insoddisfazione. La mente insoddisfatta è un elemento fondamentale della natura umana. Siamo insoddisfatti di

noi stessi; siamo insoddisfatti del mondo esteriore. Questa insoddisfazione è simile a un oceano.

Domanda: Rivolge alle persone domande sulla loro situazione oppure chiede come si sentono, per aiutarle a comprendere se stesse?

Lama Yesce: Alle volte lo facciamo, ma abitualmente no. Alcune persone hanno problemi particolari, e in questi casi può essere utile sapere esattamente quali siano tali problemi, in modo da potere offrire soluzioni adatte. Ma normalmente non è necessario in quanto, fondamentalmente, i problemi di tutti sono sempre gli stessi.

Domanda: Quanto tempo impiega parlando con le persone, per scoprire i loro problemi e per offrire soluzioni? Come sa, nella psichiatria occidentale passiamo molto tempo con i pazienti per aiutarli a scoprire da loro stessi la natura dei problemi che li affliggono. Lei agisce allo stesso modo o diversamente?

Lama Yesce: I nostri metodi non richiedono di passare molto tempo con un singolo paziente. Spieghiamo la natura fondamentale dei problemi, e la possibilità di risolverli; quindi insegniamo le tecniche fondamentali per gestire i problemi. Gli studenti poi praticano queste tecniche, e dopo un certo periodo verificiamo per constatare quale è stata la loro esperienza.

Domanda: Vuole dire che, fondamentalmente, tutti hanno i medesimi problemi?

Lama Yesce: Sì, è così. Oriente, occidente, fondamentalmente è la medesima cosa. Tuttavia in occidente, per voi le persone devono essere malate a livello clinico prima di essere definite come tali. Tutto ciò per noi è troppo superficiale. Secondo la psicologia di Lord Buddha e l'esperienza dei lama, la malattia opera a un livello più profondo della semplice manifestazione esteriore dei sintomi clinici. Sino a quando l'oceano di insoddisfazione sarà presente dentro di voi, il minimo cambiamento dell'ambiente circostante sarà sufficiente a provocare un problema. Secondo il nostro parere, anche solo il fatto di essere condizionati da problemi futuri significa che la vostra mente non è sana. Tutti noi siamo fondamentalmente uguali, per il fatto che la nostre menti sono insoddisfatte. Come risultato, il minimo mutamento delle circostanze esteriori può renderci malati. Per quale moti-

vo? Perché il problema fondamentale risiede nella nostra mente. È molto più importante sradicare il problema fondamentale che passare tutto il nostro tempo a cercare di gestire problemi superficiali ed emotivi. Un tale approccio non metterà fine alla nostra continua esperienza dei problemi; farà unicamente sorgere un nuovo problema, al posto di quello che credevamo di avere appena risolto.

Domanda: Il mio fondamentale problema è uguale al suo fondamentale problema?

Lama Yesce: Sì, il problema fondamentale di tutti è ciò che definiamo ignoranza – ovvero il non comprendere la natura della mente insoddisfatta. Sino a quando avrete questo tipo di mente, sarete nella stessa situazione di chiunque altro. Questa incapacità di percepire la realtà non è un problema che riguarda esclusivamente gli occidentali, oppure solo gli orientali. È un problema di tutti gli esseri umani.

Domanda: Il problema fondamentale è il fatto di non conoscere la natura della propria mente?

Lama Yesce: Sì, è così.

Domanda: E la mente di tutti ha la stessa natura?

Lama Yesce: Sì, la medesima natura.

Domanda: Ogni persona ha lo stesso problema fondamentale?

Lama Yesce: Sì, ma vi sono delle differenze. Ad esempio, cento anni fa le persone in occidente avevano particolari tipi di problemi. In gran parte, grazie allo sviluppo tecnologico, molti sono stati risolti, ma ora sono stati rimpiazzati da differenti problemi. Questo è ciò che sto dicendo.

Nuovi problemi si sostituiscono ai vecchi, tuttavia sono ancora problemi, poiché rimane il problema fondamentale. Il problema di base è come un oceano, e quelli che cerchiamo di risolvere sono simili alle onde. Lo stesso cosa vale per l'Oriente. In India, i problemi degli abitanti dei villaggi sono differenti da quelli delle persone che vivono nella capitale, a New Delhi, ma sono sempre problemi. Oriente, occidente, il problema fondamentale è sempre il medesimo.

Domanda: Lama, secondo quanto ho compreso, lei ha detto che il problema fondamentale risiede nel fatto che gli individui perdono contatto con la loro natura. In che modo perdiamo contatto con la nostra propria natura? Perché si verifica questo fatto?

Lama Yesce: Uno dei motivi è che siamo preoccupati da ciò che succede fuori di noi. Siamo così occupati ad osservare ciò che avviene nel mondo sensoriale che non ci prendiamo un poco di tempo per esaminare cosa avviene nelle nostre menti. Non ci chiediamo mai perché il mondo sensoriale sia così interessante, né perché le cose ci appaiono in tal modo, né perché reagiamo a esse nel particolare modo che ci è abituale. Non sto dicendo che dovremmo ignorare il mondo esteriore. Tuttavia, dovremmo almeno spendere la medesima energia per analizzare la nostra relazione con esso. Se possiamo comprendere la natura sia del soggetto sia dell'oggetto, allora potremo realmente porre fine ai nostri problemi. Potreste pensare che la vostra vita materiale sia perfetta, tuttavia potreste ancora chiedervi: 'Questo mi soddisfa veramente? Questo è tutto ciò che esiste?'. Potete analizzare la vostra mente, chiedendovi: 'Da dove proviene realmente la soddisfazione?'. Se comprendete che la soddisfazione non dipende unicamente dalle cose esteriori, potrete godervi sia i beni materiali sia la pace della vostra mente.

Domanda: In generale, il tipo di soddisfazione di ciascuna persona è differente o è lo stesso degli altri?

Lama Yesce: A livello relativo, ogni individuo ha un suo proprio modo di pensare, di percepire e di discriminare; per cui la soddisfazione di ogni persona è una questione individuale. Questo a livello relativo. Ma se analizzate in modo più profondo, se esaminate i livelli più duraturi e meno mutevoli delle sensazioni di felicità e di gioia potrete comprendere che tutti possono ottenere identici livelli di soddisfazione. Nel mondo relativo e ordinario, pensiamo: 'I miei interessi e piaceri sono questi e quest'altri, per cui devo fare queste determinate cose. Se mi imbatto in alcune determinate circostanze, mi sentirò molto male'. A livello relativo, la nostre esperienze sono individuali; ognuno di noi discrimina in un particolare modo. Ma a livello assoluto, possiamo tutti sperimentare identici livelli di felicità e soddisfazione.

Domanda: Lama, voi risolvete i problemi delle persone facendole immergere nella meditazione, oppure raccomandando loro di

Fa' che la Tua Mente Diventi un Oceano

isolarsi dal mondo esteriore? È questo il modo in cui operate con le persone?

Lama Yesce: Non necessariamente. Le persone dovrebbero essere totalmente consapevoli sia di cosa sta avvenendo nelle loro menti sia di come queste entrano in relazione con il mondo esteriore e inoltre, consapevoli del particolare effetto che l'ambiente sta producendo nelle loro menti. Non potete escludere il mondo dalla vostra vita; dovete affrontarlo; dovete essere aperti a tutto.

Domanda: Il suo trattamento ha sempre successo?

Lama Yesce: No. Non necessariamente.

Domanda: Cosa lo rende inefficace in certi casi?

Lama Yesce: Alle volte vi è un problema di comunicazione; la gente non comprende bene cosa intendo. O forse le persone non hanno la pazienza di mettere in pratica i metodi che consiglio. Ci vuole tempo per curare la mente insoddisfatta. Cambiare la mente non è come dipingere una casa. Potete cambiare l'intonaco di una casa in un'ora. Tuttavia occorre molto più tempo per trasformare una attitudine mentale.

Domanda: A quanto tempo si riferisce? Mesi? Anni?

Lama Yesce: Dipende dall'individuo, e dal tipo di problemi di cui stiamo parlando. Se avete problemi con i vostri genitori, forse potete risolverli in un mese. Ma trasformare e vincere la fondamentale mente insoddisfatta può richiedere molti, molti anni. Le onde sono facili; l'oceano è più difficile. Grazie, questa era una buona domanda.

Domanda: Utilizzate un metodo per selezionare le persone che pensate di poter aiutare?

Lama Yesce: No. Non utilizziamo alcun processo di selezione.

Domanda: Le persone semplicemente la incontrano?

Lama Yesce: Sì. Tutti possono venire. Senza alcuna distinzione di colore, razza, classe o sesso, tutti gli esseri umani hanno le stesse potenzialità per risolvere i loro problemi. Non esiste problema che non possa essere risolto dalla saggezza umana. Se siete saggi, potrete risolverli tutti.

Domanda: Che dire riguardo quelle persone che non sono così sagge?

Lama Yesce: In tal caso dovete insegnare loro come diventare saggi. La saggezza non è istintiva; dovete fare in modo che la mente della gente si apra a essa.

Domanda: Può aiutare anche i bambini a risolvere i problemi in questo modo?

Lama Yesce: È sicuramente possibile farlo. Ma con bambini non potete sempre intellettualizzare. A volte dovete mostrare loro le cose con il vostro esempio, o mediante l'arte. In certi casi non è molto saggio dire loro di fare una cosa piuttosto che un'altra.

Domanda: Lama, quale genere di consigli darebbe ai genitori per aiutare i loro figli a conoscere la loro natura interiore?

Lama Yesce: Per prima cosa probabilmente direi loro che la cosa migliore è non intellettualizzare a livello verbale. Agire in modo corretto e creare un ambiente di pace possono essere soluzioni molto più efficaci. Se fate così, i bambini impareranno automaticamente.

Anche i bambini piccoli percepiscono le vibrazioni. Ricordo che quando ero molto piccolo, se i miei genitori litigavano mi sentivo molto male; era terribile e doloroso. Non è necessario dire tante cose ai bambini; piuttosto comportatevi bene, con animo pacifico e gentile, e create un ambiente positivo. Questo è tutto; specialmente quando sono troppo piccoli per comprendere il linguaggio.

Domanda: Quando è importante il corpo, nella felicità umana?

Lama Yesce: Se volete essere felici, è molto importante che il vostro corpo sia sano, a causa dello stretto legame esistente tra il vostro sistema nervoso fisico e la vostra mente. Un disturbo nel vostro sistema nervoso causerà un disturbo nella vostra mente; mutamenti nel vostro corpo causeranno mutamenti nella vostra mente. Vi è una forte connessione tra queste due entità.

Domanda: Per mantenere in salute il corpo, ha dei consigli da fornire riguardo la dieta o il comportamento sessuale?

Lama Yesce: Entrambe le cose possono essere importanti. Naturalmente, dato che siamo tutti diversi, non si può affermare che

una specifica dieta sia valida per tutti. In quanto specifici individui, i nostri corpi sono abituati a particolari diete, per cui cambiamenti radicali possono anche causare uno shock al nostro sistema nervoso. Inoltre, una eccessiva attività sessuale può indebolire i nostri corpi, fatto che a sua volta può indebolire la nostra mente, il suo potere di concentrazione o la penetrante saggezza.

Domanda: Cosa intende per eccessiva?

Lama Yesce: Di nuovo, tutto dipende dall'individuo. Non vi è una regola valida per tutti. Il potere del corpo di ogni persona è diverso, varia, per cui dovete verificare mediante la vostra esperienza.

Domanda: Perché siamo qui? Qual è lo scopo di vivere?

Lama Yesce: Sino a quando saremo attaccati al mondo sensoriale, saremo attaccati ai nostri corpi, per cui dobbiamo vivere in essi.

Domanda: Ma dove sto andando? Sono costretto ad andare in qualche posto?

Lama Yesce: Sì, naturalmente, non hai scelta. Sei impermanente, per cui devi andartene. Il tuo corpo è costituito dai quattro elementi di terra, acqua, fuoco e aria. Quando questi sono in equilibrio, ti sviluppi in armonia e rimani in salute. Ma se uno di questi non è più in sintonia con gli altri, ciò può causare il caos nel tuo corpo, mettendo fine alla tua vita.

Domanda: E cosa avviene dopo? Ci reincarniamo?

Lama Yesce: Sì, è così. La vostra mente, o coscienza, è differente dal vostro corpo fisico, dalla vostra carne e sangue. Quando morite, lasciate il vostro corpo e la vostra mente entra in un altro corpo. Sin da tempo senza inizio siamo morti e rinati in un corpo differente, uno dopo l'altro. Questo in accordo alla nostra comprensione. La psicologia di Buddha insegna che a livello relativo, la caratteristica natura della mente è molto differente da quella del corpo fisico.

Domanda: Viviamo allo scopo di poter continuamente migliorare noi stessi? Quando sarete vecchio, sarete migliore di quanto siete ora?

Lama Yesce: Non si può mai essere certi di tutto ciò. Alle volte gli anziani sono peggio dei bambini. Dipende da quanta saggezza

avete. Alcuni bambini sono più saggi degli adulti. Avete bisogno di saggezza per fare questo tipo di progresso nel corso della vostra vita.

Domanda: Se comprendiamo meglio noi stessi in questa vita, nella prossima miglioreremo?

Lama Yesce: Sicuramente. Più comprendete la natura della vostra mente in questa vita, migliore sarà la vostra prossima esistenza. Anche in questa stessa vita, se oggi comprendete bene la vostra natura, il prossimo mese le vostre esperienze saranno migliori.

Domanda: Lama, cosa significa *nirvana*?

Lama Yesce: Nirvana è un termine sanscrito che significa libertà, o liberazione. Liberazione interiore. Significa che il vostro cuore non è più condizionato dalla mente incontrollata e insoddisfatta, non è più strettamente condizionato dall'attaccamento. Quando realizzate la natura assoluta della vostra mente, vi liberate da ogni legame e siete in grado di trovare soddisfazione e piacere senza dover dipendere dagli oggetti sensoriali. Le nostre menti sono prigioniere a causa del concetto di ego; per allentare questi legami dobbiamo perdere il nostro ego. Questo potrebbe sembrarvi strano, il fatto di dover perdere il vostro ego. Non è sicuramente qualcosa di cui si discute, in occidente. Al contrario, qui ci insegnano a edificare il nostro ego; se non avete un forte ego, siete persi, non siete umani, siete deboli. Questo sembra essere il punto di vista della società moderna.

Tuttavia, dal punto di vista della psicologia buddhista, il concetto di ego è il nostro più grande problema, il problema sovrano. Le altre emozioni sono come ministri, mentre l'ego è il re. Quando andate al di là dell'ego, tutte le altre illusioni spariscono, la mente agitata e condizionata svanisce, e ottenete un infinito stato mentale colmo di beatitudine. Questo è ciò che definiamo nirvana, libertà interiore. La vostra mente non è più condizionata, legata a qual cos'altro, come al momento presente. Ora, poiché la nostra mente dipende da altri fenomeni, quando questi fenomeni 'entrano in azione' la nostra mente viene condotta via da essi. Non abbiamo controllo; la nostra mente viene guidata come un animale legato con una corda attorno al proprio naso. Non siamo liberi, non abbiamo alcuna indipendenza. Naturalmente, noi pensiamo di essere liberi, di essere indipendenti, ma non lo siamo; non siamo liberi interiormente. Ogni

volta che sorge la mente incontrollata, noi soffriamo. Per cui, liberazione significa libertà da ogni dipendenza e significa l'esperienza di una costante e infinita beatitudine, invece dei continui alti e bassi delle nostre vite ordinarie. Questo è il nirvana. Naturalmente, questa è solo una breve spiegazione; potremmo parlarne per ore, ma non ora. Tuttavia, se comprendete la natura della libertà interiore, realizzate che i piaceri transitori dei sensi non sono mai sufficienti e che non sono la cosa più importante. Comprendete a fondo che in quanto esseri umani avete la capacità e i metodi per ottenere uno stato di costante e infinita gioia. Questo vi fornisce una nuova prospettiva di vita.

Domanda: Perché ritiene che i metodi della psicologia buddhista offrano a un individuo maggiori possibilità di successo nell'ottenere una duratura felicità, mentre altri metodi possono incontrare grandi difficoltà e a volte non ottengono alcun risultato?

Lama Yesce: Non sto affermando che poiché i metodi buddhisti sono efficaci non abbiamo bisogno di alcun altro metodo. Le persone sono differenti; e i problemi individuali necessitano di soluzioni individuali. Un metodo solo non può funzionare per tutti. In occidente, non potete affermare che la Cristianità offra una soluzione a tutti i problemi umani, per cui non abbiamo bisogno della psicologia, dell'induismo o di qualsiasi altra filosofia. Questo è sbagliato. Abbiamo la necessità di avere una grande varietà di metodi perché differenti persone hanno differenti personalità e differenti problemi emotivi. Ma l'effettivo quesito che dobbiamo porre circa qualsiasi metodo è il seguente: è realmente in grado di eliminare completamente i problemi umani, in modo definitivo?

Di fatto, Buddha stesso ha insegnato una straordinaria varietà di rimedi psicologici per una vasta gamma di problemi. Alcuni pensano che il buddhismo sia un soggetto di studio piuttosto limitato. Di fatto, Buddha ha offerto miliardi di soluzioni per gli innumerevoli problemi sperimentati dalle persone. In un certo senso, è come se avesse fornito una soluzione personalizzata per ciascun individuo. Il buddhismo non afferma mai che vi sia un'unica soluzione per ogni problema, sostenendo che 'questa è l'unica via'. Il sublime Buddha ha offerto una incredibile varietà di soluzioni per risolvere ogni immaginabile problema umano. Né si può affermare che ogni particolare problema venga necessariamente risolto in breve tempo. Alcuni problemi devo-

no essere superati gradualmente, per stadi. I metodi buddhisti prevedono tutto ciò. Ecco perché abbiamo bisogno di numerosi approcci differenti.

Domanda: A volte osserviamo pazienti così gravemente disturbati da necessitare di copiose dosi di varie medicine, oppure di moltissimo tempo, prima di poter solo comunicare con essi. In che modo vi comportate con qualcuno con cui è persino impossibile comunicare intellettualmente?

Lama Yesce: Per prima cosa cerchiamo, molto lentamente, di diventare amici per poter godere della loro fiducia. Poi, quando migliorano, iniziamo a comunicare. Ovviamente, non sempre funziona. Anche l'ambiente è importante – una casa quieta in campagna; un luogo colmo di pace, foto e disegni appropriati, colori terapeutici, questo genere di cose. È comunque un lavoro difficile.

Domanda: Alcuni psicologi occidentali credono che l'aggressione sia una parte importante e necessaria della natura umana, e che la rabbia sia un tipo di forza positiva e stimolante, anche se a volte causa danni alle persone. Qual è la sua opinione della rabbia e dell'aggressione?

Lama Yesce: Io incoraggio le persone a non esprimere la loro rabbia, a non manifestarla. Al contrario, cerco di fare in modo che comprendano il motivo per cui si arrabbiano, quale ne è la causa e in che modo sorge la collera. Quando comprendete bene questi fattori, invece di manifestarsi esteriormente la vostra rabbia 'digerisce' se stessa, e svanisce. In occidente, alcune persone credono che ci si possa liberare della rabbia esprimendola, e che quindi manifestando la rabbia essa si esaurisca.

In effetti, ciò che avviene in questo caso è che quando vi arrabbiate depositate una impronta psichica nella vostra mente, e che in seguito questa impronta mentale fa in modo che andiate in collera nuovamente. L'effetto è proprio l'opposto di quello che si crede. Sembra che la vostra rabbia sia svanita, ma di fatto state semplicemente accumulando una maggiore quantità di rabbia nella vostra mente. L'impronta che la rabbia lascia nella vostra coscienza semplicemente rafforza la vostra tendenza a reagire a determinate situazioni con maggiore rabbia. Secondo la nostra opinione, non permettere che la rabbia si manifesti non significa che la stiate reprimendo, colmandovi di collera inespressa.

Fa' che la Tua Mente Diventi un Oceano

Anche questo è pericoloso. Dovete investigare la natura più profonda della rabbia, dell'aggressione, dell'ansia o di qualsiasi altra cosa vi disturbi. Quando osservate la natura più profonda dell'energia negativa potrete vedere come essa sia di fatto priva di sostanza, come sia solo mente. Quando la vostra 'espressione' mentale cambia, si trasforma, l'energia negativa scompare, assimilata dalla saggezza che comprende la natura della rabbia, dell'aggressione e così via.

Domanda: Da dove è sorto il primo momento di rabbia? Quella rabbia che ha lasciato impronta dopo impronta?

Lama Yesce: La rabbia sorge dall'attaccamento per i piaceri sensoriali. Analizzate bene. Questa è una psicologia meravigliosa, ma può essere difficile da comprendere. Quando qualcuno tocca qualcosa a cui siete molto attaccati, la cosa vi fa sentire estremamente turbati. L'attaccamento è la fonte della rabbia.

Dr. Gold: Bene, Lama, grazie molto di essere venuto a trovarci. È stato molto, molto interessante.

Lama Yesce: Vi ringrazio molto. Sono realmente felice di avere incontrato tutti voi.

*Prince Henry's Hospital
Melbourne, Australia
23 marzo 1975*

Ogni Cosa Proviene dalla Mente

Il buddhismo può essere compreso a molti livelli differenti. Le persone che mettono in pratica il sentiero buddhista lo fanno gradualmente. Proprio come lentamente procedete dalla scuola all'università, ottenendo la promozione da un anno all'altro, allo stesso modo i praticanti buddhisti procedono passo per passo lungo il sentiero per l'illuminazione. Nel buddhismo, tuttavia, stiamo parlando di differenti livelli mentali; in questo caso, inferiore e superiore si riferiscono al progresso spirituale.

In occidente vi è la tendenza a considerare il buddhismo come una religione, nel senso occidentale del termine. Questa è una interpretazione errata. Il buddhismo è completamente aperto; possiamo discutere di qualsiasi cosa. Il buddhismo ha una sua propria dottrina e filosofia, tuttavia incoraggia anche ogni genere di sperimentazione scientifica, sia interiore che esteriore. Non pensate che il buddhismo sia un qualsiasi tipo di credo, chiuso in se stesso e limitato. Non è così. La dottrina buddhista non è una falsificazione storica prodotta dall'immaginazione e dalla speculazione mentale. Si tratta di una accurata spiegazione psicologica dell'effettiva natura della mente.

Quando osservate il mondo esterno avete una impressione molto forte della sua concretezza e solidità. Probabilmente non realizzate che questa forte impressione è semplicemente l'interpretazione che la vostra stessa mente proietta su ciò che percepisce. Voi pensate che la forte e concreta realtà esista realmente al di fuori di voi, e forse, quando osservate il vostro modo interiore vi sentite vuoti. Anche questa è una concezione errata: la forte impressione che il mondo sembri realmente esistente al di fuori di voi è in effetti una proiezione della vostra mente. Ogni cosa che sperimentate – sentimenti, sensazioni, forme e colori – proviene dalla vostra mente.

Quando la mattina vi alzate con la mente annebbiata e il mondo intorno a voi appare grigio e pesante, oppure quando vi alzate con una mente chiara e il mondo vi sembra meraviglioso e invitante, dovete comprendere che queste differenti impressioni provengono dalla vostra mente, piuttosto che dai mutamenti dell'ambiente esterno. Invece di interpretare in modo sbagliato tutto ciò che sperimentate nella vita, a causa delle vostre idee errate, dovete comprendere che non si tratta di realtà esteriore, ma solo di mente.

Ad esempio, quando tutti in questa sala osservano un singolo oggetto – me, Lama Yesce – ognuno di voi ha un'esperienza totalmente differente, anche se simultaneamente state tutti osservando il medesimo oggetto. Queste differenti esperienze non sono causate da me, ma dalla vostra stessa mente. Forse potreste pensare: 'Oh, come può dire tutto ciò? Noi vediamo tutti lo stesso viso, lo stesso corpo, gli stessi vestiti', ma questa è solo un'interpretazione superficiale. Analizzate più a fondo. Potrete scoprire che il modo in cui mi percepite, il modo in cui vi sentite, è prettamente individuale, e che, a questo livello, siete tutti diversi. Queste varie percezioni non provengono da me, ma dalle vostre menti. Questo è il punto che voglio sottolineare.

Quindi potrebbe sorgere questo pensiero 'Oh, è solo un lama; tutto ciò che sa riguarda la mente. Non sa nulla dei potenti progressi scientifici, come i satelliti e le altre sofisticate tecnologie. Non è assolutamente possibile affermare che queste cose provengano dalla mente'. Tuttavia, esaminate bene.

Quando dico 'satellite', avete una immagine mentale di ciò che vi è stato detto sia un satellite. Quando venne costruito il primo satellite, l'inventore disse: 'Ho costruito questa cosa che ruota intorno alla terra; si chiama satellite'. Poi, quando tutti gli altri lo videro, dissero 'Ah, questo è un satellite'. Ma 'satellite' è solo un nome, non è così?

Prima della realizzazione del satellite, lo scienziato aveva riflettuto sulla sua creazione e visualizzato il 'satellite' nella propria mente. Sulla base di questa immagine, in seguito egli ha agito per concretizzare la sua creazione. Quindi ha detto a tutti: 'Questo è un satellite'. Per cui tutti hanno pensato 'Oh, un satellite; che meraviglia, che stupenda creazione'. Questo dimostra quanto siamo ridicoli. Le persone danno un nome alle cose e noi ci attacchiamo a questo nome, credendo che rappresenti una effettiva realtà. Lo stesso vale per qualsiasi genere di colore o di

forma a cui ci attacchiamo. Analizzate bene questo punto.

Se siete in grado di comprendere ciò che sto spiegando ora, potrete capire che di fatto i satelliti e così via provengono effettivamente dalla mente, e che senza di essa non potrebbe esistere neppure una singola e manifesta entità materiale dell'intero modo sensoriale. Cosa può esistere senza l'apporto della mente? Osservate tutta la roba che trovate nei supermarket: così tanti nomi, così tanti cibi, innumerevoli cose differenti. In un primo tempo alcune persone hanno creato tutto ciò – questo nome, quest'altro nome, quest'altro ancora – per cui in seguito tutti questi oggetti appaiono alla vostra mente. Se tutte queste migliaia di oggetti nei supermarket, come pure i jet, i razzi e i satelliti sono manifestazioni della mente, in tal caso *cosa* non proviene dalla mente?

Se analizzate come si esprime la vostra stessa mente, le vostre varie opinioni e sensazioni, la vostra immaginazione, potrete comprendere che tutte le vostre emozioni, il modo in cui vivete la vostra vita, il modo in cui vi relazionate con gli altri, tutto ciò proviene dalla vostra stessa mente. Se non comprendete come opera la vostra mente, continuerete ad avere esperienze negative, come la rabbia e la depressione. Perché definisco negativa una mente depressa? Perché una mente depressa non comprende il suo proprio funzionamento. Una mente priva di comprensione è negativa. Una mente negativa vi deprime, vi butta giù, perché tutte le sue reazioni sono inquinate, contaminate. Una mente dotata di comprensione funziona in modo chiaro, e una mente chiara è una mente positiva.

Ogni problema emotivo che sperimentate sorge a causa dell'operato della vostra mente; il vostro problema fondamentale risiede nel fatto che vi identificate in modo errato. Normalmente avete poca stima di voi stessi, vi considerate un essere umano con poche qualità, mentre ciò che realmente volete è che la vostra vita sia perfetta, di elevata qualità? Non volete essere un essere umano di qualità inferiore, non è così? Per correggere la vostra vita e diventare una persona migliore, non avete bisogno di sforzarvi in modo innaturale o di saltare da una cultura all'altra. Tutto quello che dovete fare è comprendere la vostra vera natura, cosa siete già, ora, in questo momento. Questo è tutto. È molto semplice.

Ciò di cui sto parlando ora non riguarda la cultura tibetana, non si tratta di qualche esotico 'viaggio' orientale. Sto parlando del vostro percorso vitale. In effetti, non ha alcuna importanza di chi stia parlando, in quanto fondamentalmente siamo tutti la stessa cosa. In che modo differiamo? Abbiamo tutti una mente; percepiamo tutti le cose mediante i nostri sensi; siamo tutti uguali nel nostro desiderio di godere del mondo sensoriale, e allo stesso modo ci attacchiamo tutti con bramosia al mondo dei sensi. Non vi è alcuna differenza, sia che abbiate i capelli lunghi o corti, sia che siate bianchi, neri, gialli o rossi, o quale tipo di vestiti indossiate. Siamo tutti la stessa cosa. Perché? Perché la mente umana è come un oceano e tutti noi siamo molto simili nel modo in cui ci siamo evoluti su questa terra.

Un'osservazione superficiale del mondo sensoriale potrebbe farvi credere che i problemi della gente siano differenti, ma se esaminate più a fondo potrete vedere come fondamentalmente siano uguali. Il motivo per cui i problemi delle persone sembrano differenti e unici è dovuto alle loro differenti interpretazioni delle proprie esperienze.

Questo modo di analizzare la realtà non è necessariamente una pratica o un esercizio spirituale. Non dovete né credere né negare di avere una mente – tutto quello che dovete fare è osservare come funziona e come agite, non ossessionandovi troppo riguardo il mondo che vi circonda.

Lord Buddha non ha mai posto molta enfasi sul credere. Al contrario, ci ha esortato a investigare e a cercare di comprendere la realtà del nostro stesso essere. Non ha mai sottolineato che dovevamo conoscere ciò che egli era, cos'è un buddha. Tutto ciò che egli voleva è che comprendessimo la nostra stessa natura. Non si tratta realmente di qualcosa di molto semplice? Non dovete credere a nulla. Semplicemente facendo un corretto sforzo potete comprendere le cose mediante la vostra esperienza, e in tal modo gradualmente potete sviluppare ogni realizzazione.

Ma forse avete una domanda; che dire delle montagne, degli alberi e degli oceani? Come possono provenire dalla mente? Ora vi chiedo: qual è la natura di una montagna? Qual è la natura di un oceano? Forse che le cose esistono necessariamente come voi le percepite? Quando osservate le montagne e gli oceani, essi appaiono alla vostra visione superficiale come montagne e oceani. Ma in effetti la loro natura è qualcosa d'altro. Se un centinaio di persone osservano contemporaneamente una montagna,

percepiscono tutte aspetti differenti, differenti colori, differenti caratteristiche. Per cui, quale percezione della montagna è corretta? Se siete in grado di rispondere a questa domanda, allora potrete trovare una risposta alla vostra precedente domanda.

In conclusione, sto dicendo che la vostra quotidiana e superficiale percezione e visione del mondo sensoriale non corrisponde alla sua effettiva realtà. Il modo in cui interpretate Melbourne, la vostra immaginazione di come esiste Melbourne, non ha niente a che vedere con l'effettiva realtà di Melbourne, anche se siete nati qui e avete passato tutta la vostra vita a Melbourne. Analizzate bene. Dicendo tutto ciò, non sto facendo un'affermazione definitiva ma piuttosto vi sto offrendo un suggerimento su come osservare le cose in un altro modo.

Non sto tentando di costringervi ad accettare forzatamente le mie idee. Tutto ciò che voglio fare è raccomandarvi di sbarazzarvi della vostra abituale mente indolente, che semplicemente accetta ciò che vede superficialmente, esaminando invece con una mente differente, una mente fresca e attenta.

La maggior parte delle decisioni che la vostra mente ha preso dal momento in cui siete nati – 'Questo è giusto; questo è sbagliato; questa non è la realtà' – sono state motivate da concezioni errate. Una mente colma di idee sbagliate è una mente incerta, mai sicura di nulla.

Un piccolo mutamento delle condizioni esteriori, oppure anche cose di minima importanza subito la sconvolgono, la turbano profondamente, facendole perdere ogni equilibrio. Se solo poteste percepire la situazione nel suo complesso sicuramente vi accorgeteste di quanto tutto ciò sia assurdo. Ma noi non percepiamo la totalità; la totalità è troppo vasta per noi.

La mente saggia – la conoscenza sorta dalla saggezza, o coscienza universale – non viene mai turbata dalle piccole cose. Percependo la totalità, non presta mai attenzione alle minuzie. Una certa energia che proviene da qui che si scontra con un'altra certa energia proveniente da là non turba mai il saggio, perché queste persone si aspettano che avvengano simili avvenimenti; è nella loro natura. Se avete la concezione sbagliata che la vostra vita sarà perfetta, sarete sempre scioccati dalla natura colma di alti e bassi dell'esistenza. Se invece vi aspettate che la vostra vita sia preda di alti e bassi la vostra mente sarà molto più in pace. Cosa vi è di perfetto nel modo esteriore?

Fa' che la Tua Mente Diventi un Oceano

Nulla. Per cui, dato che le energie della vostra mente e del vostro corpo sono inseparabilmente legate al mondo esteriore, come potete aspettarvi che la vostra vita proceda perfettamente? Non potete farlo.

Vi ringrazio molto. Spero che abbiate compreso cosa ho detto e spero di non aver creato ulteriori idee sbagliate. Ora dobbiamo terminare. Grazie.

*Latrobe University
Melbourne, Australia
27 Marzo 1975*

Fa' che la Tua Mente Diventi un Oceano

La mente, come oggetto di studio, non è esclusivo dominio dei lama tibetani: riguarda ogni essere vivente. Quando parlo della mente, non mi riferisco solo alla mia, ma anche a quella di tutti gli altri.

Osservate la vostra mente. Se fermamente credete che ogni vostro piacere e felicità provengano dagli oggetti materiali, e dedicate tutta la vostra vita alla loro ricerca e al loro conseguimento, siete vittime di un grave giudizio erroneo. Questo atteggiamento non è solo un fenomeno intellettuale. La vostra immediata reazione a queste affermazioni sarà: 'Oh no, non ho affatto questo genere di mentalità, io; non credo ciecamente che gli oggetti esterni mi procureranno la felicità'. Tuttavia, esaminate più a fondo lo specchio della vostra mente. Potrete scoprire che, al di là dell'intelletto, dentro di voi esiste questo atteggiamento e che inoltre le vostre attività quotidiane mostrano come, nel profondo di voi stessi, crediate realmente in questa idea errata. Prendetevi ora un momento per esaminare il vostro mondo interiore, in modo da verificare se siete realmente influenzati da questa mente inferiore.

Una mente che ha un simile intenso credo nel mondo materiale è limitata, incapace di spaziare. La sua è una natura malata, poco salubre, e nella terminologia buddhista una mente di questo tipo viene definita 'dualistica'.

Ora, in molte nazioni le persone temono coloro che fanno cose contrarie al senso comune, come ad esempio prendere droghe. Si promulgano leggi contro l'uso delle droghe e si predispongono accurati controlli doganali per fermare le persone che tentano di introdurre illegalmente nel paese. Esaminate questo punto con maggiore attenzione. La spinta a drogarsi non proviene dalla droga stessa ma dalla mente della persona. Sareb-

be molto più sensato temere l'atteggiamento psicologico – la mente inquinata – che spinge gli individui a prendere droghe o a mettere in atto altri comportamenti deleteri per se stessi e per gli altri, ma, al contrario, facciamo grandi dibattiti e svariate proposte circa le droghe stesse, ignorando completamente il ruolo della mente al riguardo. Anche questa è una grave idea errata, molto più dannosa delle droghe prese da alcune persone.

Le idee errate sono molto più pericolose delle droghe, in quanto queste non sono in grado di diffondersi in ogni luogo, mentre le idee e le concezioni sbagliate possono espandersi dappertutto, causando difficoltà e agitazione in un'intera nazione. Tutto ciò proviene dalla mente, e il problema è proprio non comprendere la natura psicologica della mente. Prestiamo attenzione solo alle sostanze fisiche che alcune persone prendono, mentre siamo totalmente inconsapevoli delle stupide idee e delle concezioni inquinate che costantemente si diffondono attraverso le frontiere delle nazioni.

Ogni problema psichico proviene dalla mente. Per questo dobbiamo agire sulla mente stessa, e non proporre alla gente soluzioni del tipo: 'Oh, sei infelice perché ti senti debole; faresti meglio a comprarti una bella macchina potente', o qualsiasi altro genere di bene materiale. Dire alle persone di comprarsi qualcosa per essere felici non è un consiglio saggio, perché il problema fondamentale delle persone è l'insoddisfazione mentale, non la mancanza di beni materiali. Un paziente va dal dottore a causa dell'insonnia: 'Non riesco a dormire', dice. E il medico consiglia: 'Prenda queste pillole'. Ma anche in questo caso le pillole non sono la vera soluzione. Per quanto riguarda l'approccio ai problemi mentali e il modo di curare i pazienti vi è una grande differenza tra la psicologia di Lord Buddha e quella praticata in occidente.

Quando il paziente ritorna dal medico e dice: 'Ho comprato una bella macchina, ma sono ancora infelice' forse il dottore potrebbe dire 'Doveva comprarne una più costosa', oppure 'Doveva scegliere un colore più adatto a lei'. Anche se in seguito il paziente seguirà questi consigli, tornerà dal dottore sempre in preda all'insoddisfazione. Non importa quanti cambiamenti superficiali vengano fatti nella vita di una persona, in tal modo i suoi problemi non finiranno mai.

Invece di modificare una condizione insoddisfacente proponendone un'altra simile, semplicemente trasformando un pro-

blema in un altro e così via, senza fine, la psicologia buddhista prescriverebbe di disfarsi completamente delle auto per un periodo, per vedere cosa accade. Sublimare un problema in un altro non risolve nulla; cambia solo il problema. Sebbene un cambiamento spesso possa essere sufficiente per ingannare le persone, facendole credere che si sentono meglio, in realtà non è così. Di base continuano a sperimentare la medesima situazione. Naturalmente, non intendo tutto ciò in senso letterale, sto semplicemente cercando di spiegare come la gente tenti di risolvere i problemi mentali mediante mezzi fisici, materiali.

È necessario riconoscere la natura della vostra mente, è la cosa più importante che possiate fare. In quanto esseri umani, siamo costantemente in cerca di soddisfazione. Conoscendo la natura della mente possiamo raggiungere una soddisfazione interiore, che può essere anche infinita. Tuttavia dovete realizzare la natura della vostra mente. Percepriamo il mondo sensoriale in modo così chiaro e accurato, ma siamo completamente ciechi riguardo il nostro mondo interiore, dove il continuo susseguirsi di idee e concezioni erranee ci imprigiona nella insoddisfazione e nella infelicità.

Questo è ciò che dobbiamo scoprire. Per cui, è di cruciale importanza sapere con certezza di non essere dominati dall'idea sbagliata che solo gli oggetti esteriori possano darvi soddisfazione, o possano rendere significativa la vostra vita.

Come ho detto in precedenza, questa credenza erronea non è unicamente intellettuale – il lungo 'continuum' di questa illusione è radicato nel profondo della vostra mente. Molti tra i vostri più forti desideri sono sepolti molto al di sotto del vostro intelletto; e ciò che giace sotto l'intelletto è abitualmente molto più forte dell'intelletto stesso.

Alcune persone potrebbero pensare: 'Il mio fondamentale approccio filosofico è integro e corretto. Non ho alcuna fede nelle cose materiali; sono uno studente di religione'. Avere semplicemente appreso qualche filosofia o dottrina religiosa non vi rende necessariamente una persona spirituale. In occidente, vi sono numerosi professori universitari in grado di fornire chiare spiegazioni intellettuali riguardo il buddhismo, l'induismo e il cristianesimo, ma solo questo di per sé non è sufficiente: non li rende persone dotate di conoscenza spirituale. Sono piuttosto simili a guide turistiche per persone curiose di spiritualità. Se non sapete come mettere in pratica ciò che dite mediante l'espe-

rienza, il vostro sapere non aiuta né voi stessi né gli altri. Esiste una grande differenza tra l'essere in grado di spiegare la religione in modo intellettuale e il poter trasformare tale conoscenza in effettiva esperienza spirituale.

Dovete applicare ciò che avete appreso nell'esperienza, comprendendo i risultati prodotti da vari tipi di azione. Non pensate che la semplice comprensione di alcune teorie filosofiche vi dia accesso alla vera conoscenza spirituale. Una tazza di tè probabilmente può essere più utile di una accurata conoscenza di una filosofia che non può trasformare la vostra mente, poiché non possedete la sua chiave interpretativa; per lo meno la tazza di tè può soddisfare la vostra sete. Studiare una filosofia che non dà risultati è una totale perdita di tempo e di energia.

Spero comprendiate cosa significa realmente il termine 'spirituale'. Significa ricercare, investigare la vera natura della mente. Non esiste alcunché di spirituale all'esterno – il mio rosario non è spirituale, le mie vesti da monaco non sono spirituali. Spirituale 'significa' la mente, e coloro che ricercano la natura della mente sono persone spirituali.

Mediante questa ricerca giungono a comprendere gli effetti del loro comportamento, ossia i risultati delle azioni del loro corpo, della loro voce e della loro mente. Se non comprendete i risultati karmici di ciò che pensate e fate, per voi non sarà mai possibile diventare una persona spirituale. Conoscere unicamente una certa filosofia religiosa non è sufficiente per rendervi spirituali. Per entrare nel sentiero spirituale dovete iniziare a comprendere la vostra particolare attitudine mentale, e il modo in cui la vostra mente percepisce le cose.

Se siete completamente coinvolti dall'attaccamento per piccoli atomi di materia, la vostra mente limitata e colma di bramosia vi impedirà di godere dei piaceri della vita. L'energia esteriore è a tal punto limitata che se permettete che essa vi condizioni anche la vostra stessa mente diverrà parimenti limitata. Quando la vostra mente è limitata, chiusa in se stessa, anche cose di poco conto diventano facilmente in grado di agitarvi. Fate che la vostra mente diventi come un oceano.

Spesso sentiamo persone religiose discutere a lungo di moralità. Cos'è la moralità? Moralità è la saggezza che comprende la natura della mente. La mente che comprende la sua stessa natura diventa automaticamente morale, o positiva; e le azioni motivate da questa mente diventano anch'esse positive.

Questa è ciò che chiamiamo moralità. La natura fondamentale di una mente limitata è ignoranza; per cui la mente limitata è una mente negativa.

Quando conoscete la natura psicologica della vostra stessa mente, la depressione cessa in modo spontaneo; invece di apparirvi come nemici o estranei, tutti gli esseri diventano vostri amici. La mente limitata rifiuta, mentre la saggezza di una mente aperta accetta tutto ciò che le si presenta. Analizzate la vostra mente per vedere se questo corrisponde a verità oppure no. Anche se foste in grado di godere di ogni possibile piacere sensoriale che l'universo possa concedervi, sareste ancora insoddisfatti. Questo dimostra che la soddisfazione nasce dall'interno di voi, e non da un qualsiasi fenomeno esteriore.

Alle volte ci meravigliamo del mondo moderno: 'Che progressi fantastici ha fatto la tecnologia scientifica; è una cosa stupenda! Non abbiamo mai avuto simili cose in passato.' Tuttavia, fate un passo indietro e osservate la situazione da un altro punto di vista. Molte delle cose che solo poco tempo fa ritenevamo fantastiche ora si stanno ritorcendo contro di noi.

Oggetti che abbiamo creato e sviluppato per aiutare le nostre vite ora ci stanno danneggiando. Non osservate unicamente il vostro ambiente circostante, analizzate in modo più vasto possibile; potrete comprendere la verità delle mie affermazioni. Quando all'inizio creiamo oggetti materiali pensiamo 'Oh, questo è utile'. Ma gradualmente questa energia esterna implode e distrugge se stessa. Tale è la natura dei quattro elementi: terra, acqua, fuoco e aria. Questo è ciò che la scienza buddhista ci insegna.

Il vostro corpo non è una eccezione a questa regola. Sino a quando i vostri elementi cooperano l'uno con l'altro, il vostro corpo cresce in modo meraviglioso. Ma dopo un certo periodo gli elementi entrano in conflitto tra loro, finendo per distruggere la vostra vita. Perché avviene così? A causa della natura limitata dei fenomeni materiali: quando il loro potere si esaurisce cedono e si disintegrano, come i vecchi palazzi che possiamo vedere in città. Quando i nostri corpi si ammalano e invecchiano, è un segno che le nostre energie interne sono in conflitto, prive di equilibrio.

Questa è la natura del mondo materiale; non ha nulla a che vedere con la fede. Sino a quando continueremo a nascere avendo la carne, il sangue e le ossa di un corpo umano dovremo

sperimentare condizioni negative, sia che ci crediamo oppure no. Questa è la naturale e inevitabile evoluzione del corpo umano.

La mente umana, al contrario, è completamente differente. La mente umana ha la potenzialità di uno sviluppo infinito. Se potete scoprire, anche superficialmente, che la vera soddisfazione proviene dalla vostra mente, potrete realizzare che siete in grado di estendere questa esperienza in modo illimitato, e che è possibile ottenere un'infinita soddisfazione.

Di fatto si tratta di una cosa molto semplice. Potete controllare da voi stessi, proprio ora. Dove sperimentate la sensazione di soddisfazione. Nel vostro naso? Negli occhi? Nel capo, nel cuore, nello stomaco? Dove si trova la sensazione di soddisfazione? Forse nelle mani o nelle gambe? Nel vostro cervello? No! È nella vostra mente! Se pensate che sia nel vostro cervello, perché non affermare che sia nel naso o nella gamba? Per quale motivo fate distinzioni? Quando la gamba vi fa male, il dolore lo sentite al ginocchio, ad esempio, non dentro la vostra testa. In ogni caso, qualsiasi dolore, piacere ed ogni altra sensazione proviate è tutto un'espressione della mente.

Quando dite 'Oggi ho passato proprio una bella giornata', questo significa che nella vostra mente avete la memoria di una brutta giornata. Senza la mente che 'etichetta' le esperienze non esiste buona o cattiva esperienza. Quando affermate che la cena di questa sera era ottima, significa che nella vostra mente vi è la memoria di una cena poco appetitosa. Senza l'esperienza di una cattiva cena, è impossibile per voi definire 'buona' quella di questa sera.

Allo stesso modo, affermazioni come 'Io sono un buon marito', oppure 'Io sono una buona moglie', sono unicamente espressioni e designazioni della mente. Chiunque affermi 'Io sono cattivo', non è necessariamente malvagio, e allo stesso modo, chiunque dica 'Io sono buono' non è necessariamente tale. Forse l'uomo che afferma, 'Io sono un marito eccezionale', lo dice perché la sua mente è completamente colma del difetto mentale dell'orgoglio. La sua mente limitata, prigioniera di questa illusoria e concreta convinzione di essere buono, in effetti può causare vari problemi alla propria moglie. In che modo, quindi, costui è un buon marito? Anche se fornisce vitto e vestiti alla propria moglie, come può essere un buon marito, se la moglie deve subire ogni giorno la sua arroganza?

Se siete in grado di comprendere gli aspetti psicologici dei problemi umani potete realmente sviluppare una autentica gentilezza e buon cuore nei confronti degli altri. Unicamente parlare di gentilezza non vi aiuta a svilupparla. Alcune persone possono aver letto innumerevoli pagine sullo sviluppo della gentilezza, ma le loro menti sono esattamente l'opposto.

Non si tratta solo di filosofia, o di parole; significa conoscere come funziona la mente. Solo così potete sviluppare gentilezza e buon cuore, solo così potete diventare una persona spirituale. Al contrario, sebbene possiate essere convinti che siete una persona spirituale, si tratta solo di un inganno dell'intelletto, come l'uomo arrogante che crede di essere un buon marito. È solo una vana pretesa edificata dalla vostra mente.

È una questione di estremo valore dedicare la vostra preziosa esistenza umana allo sviluppo del controllo sulla vostra mente da elefante imbizzarrito, dirigendo in modo positivo la vostra potente energia mentale. Se non controllate la vostra energia mentale, la confusione continuerà a sconvolgere con violenza la vostra mente, e la vostra vita verrà completamente sprecata. Siate il più possibile saggi con la vostra mente. Questo è ciò che dà valore alla vostra vita, rendendola significativa e degna di essere vissuta. Non ho molto altro da dirvi, per cui se avete delle domande, per favore fatele.

Domanda: Comprendo ciò che ha detto sul fatto che conoscere la natura della propria mente porta alla felicità, ma lei ha utilizzato il termine 'infinita'. Questo significa che se si comprende in modo completo la propria mente, si può trascendere la morte e il corpo fisico. È corretto?

Lama Yesce: Sì, è giusto. Ma non è tutto. Se sapete come fare, quando sorge una energia fisica negativa potete trasformarla in saggezza. In tal modo la vostra energia negativa si dissolve, viene 'digerita', e quindi non è più in grado di bloccare il vostro sistema nervoso.

Domanda: La mente è corpo, o il corpo è mente?

Lama Yesce: Cosa vuoi dire?

Domanda: Perché io percepisco il corpo.

Lama Yesce: Perché lo percepisci? Percepisci questo rosario? (Lama lo solleva)

Fa' che la Tua Mente Diventi un Oceano

Domanda: Sì.

Lama Yesce: Questo fatto lo rende mente? Poiché lo percepisci?

Domanda: È ciò che sto chiedendo.

Lama Yesce: Bene, questa è una buona domanda. Il tuo corpo e mente sono connessi molto strettamente; quando qualcosa influisce sul tuo corpo influisce anche sulla tua mente. Ma questo non significa che la natura relativa del tuo corpo fisico, la sua carne e ossa, sia mente. Non puoi affermare tutto ciò.

Domanda: Qual è la meta più elevata o suprema per il buddhismo?

Lama Yesce: La meta più elevata è l'illuminazione e lo sviluppo dell'amore universale.

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

Lama Yesce: Prima si deve sviluppare l'amore universale. In tal modo la mente perviene allo stato di equilibrio libero da preferenze verso 'questo' o 'quello'. La mente diventa equanime, oltre la dualità. Nella terminologia buddhista, questo significa andare oltre la dualità. Ne consegue l'illuminazione.

Domanda: Nei dipinti tibetani, le tanke, in che modo i colori corrispondono a stati meditativi o a differenti stati psicologici?

Lama Yesce: Differenti tipi di menti percepiscono differenti colori. Si afferma ad esempio che quando siamo arrabbiati 'vediamo rosso'. Questo è un buon esempio. Altri stati mentali visualizzano i loro particolari colori. In alcuni casi, quando vi sono persone emotivamente disturbate o incapaci di svolgere le loro attività giornaliere, circondarle di particolari colori può aiutarle a calmarsi e a farle ritrovare l'equilibrio mentale. Quando andate in collera e vedete rosso, il colore è interno o esterno? Pensateci.

Domanda: Quali sono, nella vita quotidiana, le implicazioni pratiche della sua affermazione secondo la quale per avere l'idea di qualcosa di positivo è necessario avere nella mente anche l'idea di negativo?

Lama Yesce: Stavo dicendo che quando interpretate le cose come buone o cattive questa è una situazione dovuta alla interpretazio-

ne della vostra stessa mente. Cosa è negativo per te non è necessariamente negativo per me.

Domanda: Ma il mio negativo rimane sempre negativo.

Lama Yesce: Il tuo negativo è negativo perché la tua mente lo interpreta come tale.

Domanda: Posso andare oltre?

Lama Yesce: Sì, puoi andare oltre. Devi porti la seguente domanda, e poi risponderti: 'Perché definisco ciò negativo?' Devi esaminare sia le situazioni esterne sia le interne. In tal modo potrai realizzare che la realtà si trova in un certo luogo intermedio tra le due, ovvero che nello spazio tra esse vi è una mente unificata. Questa è la saggezza.

Domanda: Che età aveva quando è entrato in monastero?

Lama Yesce: Sei anni.

Domanda: Cos'è il nirvana?

Lama Yesce: Quando trascendete la mente agitata e colma di idee erronee e ottenete la saggezza perenne, completamente integrata e soddisfatta, avete ottenuto il nirvana.

Domanda: Ogni religione afferma di possedere la sola via alla salvezza e all'illuminazione. Il buddhismo riconosce che tutte le religioni hanno una medesima fonte?

Lama Yesce: Si possono dare risposte sia relative che definitive a questa domanda. Le religioni che sottolineano l'ottenimento dell'illuminazione probabilmente parlano della stessa cosa, ma sono diverse per quanto riguarda il loro approccio, i loro metodi. Penso che tutto ciò sia utile. Ma è anche vero che alcune religioni si possano fondare su concezioni erronee; comunque io in ogni caso non le rigetto. Ad esempio, alcuni antichi induisti 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. Per quale motivo? Perché, sebbene la filosofia sia errata, almeno i praticanti accettano la moralità che consiste nell'essere un buon essere umano, che non desidera 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. Si tratta 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 sosterrrebbero 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. Per tale motivo, dato che in ogni religione c'è del buono, non dovremmo mai giudicare in questo modo: 'Questo è completamente giusto; quello è completamente sbagliato'.

Domanda: Per quanto lei ne sappia, com'è la vita per la gente in Tibet oggi? Sono liberi di praticare la loro religione buddhista come in passato?

Lama Yesce: I tibetani non sono liberi e viene loro preclusa ogni forma di pratica religiosa. Le autorità cinesi sono completamente contro tutto ciò che ha a che fare con la religione. I monasteri sono stati distrutti e le scritture sacre bruciate.

Domanda: Ma anche se i loro libri sono stati bruciati, i tibetani meno giovani continuano ad avere il Dharma nel cuore e nella mente, oppure hanno dimenticato ogni cosa?

Lama Yesce: È impossibile dimenticare, separando la loro mente da tale possente saggezza. Per cui il Dharma rimane nei loro cuori.

Domanda: Quando i monaci e le monache tibetani muoiono, i loro corpi scompaiono, oppure portano con sé i loro corpi?

Lama Yesce: Sì, portano via i loro corpi mettendoli nelle loro borse da monaco... Sto scherzando! No, è impossibile. Tuttavia, vi sono particolari praticanti i cui corpi vengono trasformati dalla saggezza, e in effetti i loro corpi fisici scompaiono. È possibile. Ma questo non significa che portino fisicamente con sé i loro corpi.

Domanda: Dato che le nostre menti possono ingannarci, e che senza un maestro non possiamo scoprire la verità, i monasteri buddhisti sono strutturati in modo tale per cui ogni monaco sospinge i suoi colleghi verso il prossimo gradino di conoscenza,

come in una specie di catena? È ciò che lei sta facendo ora, e inoltre, lei insegna per poter imparare?

Lama Yesce. Sì, i monasteri sono qualcosa di simile, ed è inoltre vero che mentre insegno allo stesso tempo imparo qualcosa. Ma il motivo per cui abbiamo bisogno di maestri è che la conoscenza acquisita dai libri spesso è unicamente arida informazione che, se lasciata a quello stadio, non può essere benefica: è simile al vento che soffia tra gli alberi. Abbiamo bisogno di una chiave per mettere in pratica tale conoscenza, per unificarla e integrarla con le nostre menti. A quel punto la conoscenza diventa saggezza, e diventa una perfetta soluzione ai problemi.

Ad esempio, la Bibbia è un libro eccellente che contiene ogni genere di validi metodi, ma se non avete la chiave interpretativa, la conoscenza presente nella Bibbia non potrà entrare nel vostro cuore. Anche se un libro è eccellente, non significa necessariamente che leggendolo otterrete la conoscenza che esso contiene. La vostra mente deve prima sviluppare la saggezza: questo è l'unico modo perché ciò avvenga.

Domanda: Ha affermato che l'illuminazione è un processo graduale, ma sicuramente non è possibile essere allo stesso tempo illuminati e non illuminati. Per cui questo non significa forse che l'illuminazione è improvvisa?

Lama Yesce. Naturalmente, hai ragione. Non puoi essere illuminato e nel contempo ignorante. Avvicinarsi all'illuminazione è un processo graduale, ma una volta ottenuta l'illuminazione non vi è più alcuna possibilità di recedere da tale stato. Quando ottieni lo stato mentale completamente illuminato, dal momento in cui lo sperimenti rimani illuminato per sempre. Non è come una qualsiasi esperienza di droga allucinogena, in cui si sta bene e si provano fantastiche esperienze, e poi quando l'effetto della droga termina si ritorna a un abituale stato di depressione.

Domanda: Ed è possibile sperimentare in questa vita questa permanente illuminazione, mentre siamo ancora vivi, prima di morire?

Lama Yesce. Sì, è possibile. In questa vita... se avete sufficiente saggezza.

Domanda: Oh... se si ha sufficiente saggezza?

Lama Yesce. Sì... questo è il punto: se avete saggezza sufficiente.

Domanda: I lama si ammalano mai fisicamente, e se così, quale metodo applicate per sconfiggere la malattia? Utilizzate un potere di guarigione?

Lama Yesce: Sì, alle volte facciamo uso di un potere di guarigione; alcune volte utilizziamo il potere dei mantra, oppure meditiamo. In altri particolari momenti facciamo delle *puje*. Sapete di cosa si tratta? Alcune persone pensano che la puja sia solo un canto rituale segnato dal suono della campana, ma è molto di più di tutto ciò. Puja è un termine sanscrito che significa letteralmente 'offerta'; ma il suo significato interpretativo è saggezza, uno stato risvegliato della mente. Per cui, se la vostra saggezza sta 'suonando', facendo metaforicamente 'ting, ting ting' come i rintocchi della campana, va tutto bene, ma se la vostra saggezza non è operativa e l'unico 'ting, ting, ting,' che sentite è quello esterno della campana, allora non si tratta più di una autentica puja.

Domanda: Ciò che sta dicendo non è molto lontano dalla filosofia materialista occidentale. I nostri problemi non sono principalmente dovuti agli oggetti, ma piuttosto alla nostra attitudine nei loro confronti.

Lama Yesce: Quando parli di attitudine, ti riferisci alla tendenza mentale ad attaccarsi o a non attaccarsi agli oggetti materiali?

Domanda: Voglio dire, gli oggetti esteriori esistono, ma esistono al di fuori di noi stessi, e la nostra coscienza li percepisce sullo stesso piano. Credo che quando moriamo, gli oggetti rimangono, ma non per noi, non per l'individuo.

Lama Yesce: Sono d'accordo con te. Quando tu muori, gli oggetti esterni sono ancora lì, ma la nostra interpretazione di essi, la nostra proiezione mentale scompare. Sì, è corretto.

Domanda: Per cui, per quale motivo questo punto è così in contrasto con la filosofia materialista? Perché afferma che il mondo esterno è illusorio, se, quando la nostra coscienza lascia il corpo, il mondo materiale continua a esistere?

Lama Yesce: Affermo che il mondo materiale è illusorio perché gli oggetti che percepite esistono unicamente nella visione-percezione della vostra stessa mente. Osservate questo tavolo; il problema è che voi pensate che quando sparite, la vostra idea e visione di questo tavolo esista ancora, e che questo tavolo continui a esistere proprio come l'avete percepito voi. Questo non è

vero. La vostra idea del tavolo scompare, ma un'altra idea del tavolo continua ad esistere.

D. Come possiamo riconoscere il nostro maestro?

Lama. Utilizzando la vostra saggezza, non seguendo chiunque ciecamente. Verificate il più possibile se questa persona può esservi di aiuto oppure no. Analizzate a fondo prima di seguire qualsiasi consiglio di un maestro. In Tibet abbiamo un detto: non si deve prendere un maestro come un cane affamato afferra un pezzo di carne. È di cruciale importanza esaminare i possibili leader spirituali, maestri e guru o come vogliate chiamarli, molto attentamente prima di accettare la loro guida. Dovete verificare molto accuratamente. Ricordate cosa ho detto al proposito delle idee sbagliate e delle dottrine inquinate, che sono più pericolose delle droghe? Se seguite le idee errate di una falsa guida spirituale tutto ciò potrebbe avere un effetto disastroso su di voi, facendovi sprecare non solo questa vostra vita ma anche molte altre future esistenze. Invece di aiutarvi, possono crearvi grandi danni. Per favore siate saggi, scegliendo il vostro insegnante spirituale.

Domanda: Dato che lei è un monaco buddhista del Tibet, mi chiedo se ha sentito parlare di Lobsang Rampa, che ha scritto molti dettagliati libri sul Tibet senza mai averlo visitato di persona. Ora è morto, ma quest'uomo disse che lo spirito di un lama tibetano era entrato in lui, e che questa è la ragione per cui ha potuto scrivere tutto ciò che ha descritto. È possibile, e in caso contrario, come avrebbe potuto scrivere questi libri?

Lama Yesce. Non penso che questo genere di possessione spiritica sia possibile. Inoltre, dovrete esaminare ciò che ha scritto con maggiore attenzione; vi sono molti errori nei suoi libri. Ad esempio, quando parla dei lama che aprono l'occhio della saggezza, egli afferma che ciò viene compiuto mediante un'operazione chirurgica. Questo non è affatto vero.

L'occhio della saggezza è una metafora per indicare una profonda intuizione spirituale, e viene ottenuto dai lama che possiedono la chiave spirituale della saggezza. Inoltre, si afferma che coloro che hanno realizzazioni spirituali non ne parlano mai, mentre coloro che parlano delle proprie realizzazioni non le possiedono.

Fa' che la Tua Mente Diventi un Oceano

Domanda: Se ogni cosa è determinata karmicamente, come possiamo sapere se la nostra motivazione è corretta, oppure abbiamo una possibilità di fare scelte incondizionate?

Lama Yesce. Una pura motivazione non è determinata dal karma. Una pura motivazione deriva dalla comprensione che sorge dalla conoscenza della saggezza. Se non vi è comprensione nella vostra mente sarà difficile che la vostra motivazione sia pura. Ad esempio, se io non comprendo la mia attitudine egoista, non posso aiutare gli altri. Sino a quando non riconoscerò il mio comportamento egoista, incolperò sempre gli altri dei miei problemi. Quando conosco la mia mente, la mia motivazione diventa pura e posso sinceramente dedicare le azioni del mio corpo, voce e mente al benessere degli altri.

Grazie, questa è stata una domanda molto importante, e penso che la pura motivazione sia un buon soggetto per terminare.

Vi ringrazio moltissimo. Se abbiamo una pura motivazione, dormiamo bene, facciamo bei sogni e ci godiamo in modo giusto la vita, per cui di nuovo molte grazie.

*Melbourne,
Australia
27 marzo 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:

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO Box 1095
Brookline, MA 02146, USA
Telefono 001 (617) 731-2912; fax 001 (617) 731-9856
email: NRIBUSH@cs.com
sito web: www.fpmt.org



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 Rimpoce. 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 centodieci attività della FPMT, operanti in ventuno nazioni del mondo.

Ogni due mesi la Fondazione pubblica una rivista, *Mandala*, dal proprio International Office situato 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 gratuita di *Mandala* a:

FPMT
P O Box 800
Soquel, California 95073, USA
Telefono: 001 (408) 476-8435
Fax 001 (408) 476-4823
email: fpmt@compuserve.com
sito web: www.ftpmt.org

Il sito web della FPMT offre insegnamenti di Sua Santità il Dalai Lama, di Lama Yesce, Lama Zopa Rimpoce 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



CHIARA 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, tutti i testi di Sua Santità il Dalai Lama, inoltre cassette registrate e videotapes 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
chiara.luce@tiscalinet.it
per ordinazioni: chiaraluce.due@tiscalinet.it
www.padmanet.com/cle

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

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 Rimpoce, 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 tredici anni, come monaco di nome Lama Tenzin Osel Rimpoce, sta studiando per ottenere la qualifica di *ghesce* al ricostituito monastero di Sera, nell'India meridionale. 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 Sagghezza, 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.

“Per entrare nel sentiero spirituale dovete iniziare a comprendere la vostra particolare attitudine mentale, e il mondo in cui la vostra mente percepisce le cose. Se siete completamente coinvolti dall’attaccamento per piccoli atomi di materia, la vostra mente limitata e colma di bramosia vi impedirà di godere dei piaceri della vita. L’energia esteriore è a tal punto limitata che se permette che essa vi condizioni anche la vostra stessa mente diverrà parimenti limitata. Quando la vostra mente è limitata, chiusa in se stessa, anche cose di poco conto diventano facilmente in grado di agitarvi. Fate che la vostra mente diventi come un oceano.”

Lama Yesce



Lama Thubten Yesce (1935-84) nacque in Tibet e studiò nella grande università monastica di Sera, a Lhasa. Nel 1959 l’invasione cinese lo costrinse all’esilio ed egli continuò a studiare e meditare nei campi per rifugiati tibetani in India. Nel 1969, con il suo principale discepolo, Lama Thubten Zopa Rimpoce, iniziò a insegnare il Buddhismo agli occidentali nel Monastero di Kopan, a Kathmandu e, nel 1974, su invito dei loro studenti internazionali, i Lama iniziarono a viaggiare per diffondere il Dharma.

Nel 1975 crearono la Fondazione per la Presevazione della Tradizione Mahayana (FPMT), una organizzazione che ora comprende più di centodieci centri e attività correlate in 21 nazioni del mondo.



Chiara Luce Edizioni