

Prefazione del curatore

Questa trascrizione è dedicata e offerta ai miei genitori, Filippo Costa e Carola Mignosi Costa, e a tutti i genitori dei miei amici.

Quando il lama Dagri Rinpoce venne all'ILTK di Pomaia a dare insegnamenti, mi stupii della freschezza e dell'originalità del suo stile. Dagri Rinpoce nelle sue quattro precedenti incarnazioni è stato un famoso lama, e nella vita precedente a questa è stato il maestro di grandissimi lama come Denma Locho Rinpoce, Samdhong Rinpoce e del nostro fondatore lama Thubten Yesce, mentre il nostro attuale maestro Ghesce Ciampa Ghiatso ha ricevuto da lui l'ordinazione monastica. In questa vita, nato in Tibet, dopo esser stato costretto dagli occupanti cinesi a cinque anni di lavori forzati in miniera è riuscito a fuggire in India, dove ha completato gli studi ed è diventato un maestro qualificato sia nei sutra che nei tantra.

Così pensai che forse ai miei genitori avrebbe potuto interessare un insegnamento del Buddha espresso da questo lama, e chiesi al mio maestro radice, il ven. Ghesce Ciampa Ghiatso, quale argomento Dagri Rinpoce avrebbe potuto esporre per mio padre e mia madre; e Ghesce-la suggerì "la gentilezza delle madri". Feci allora una richiesta speciale a Dagri Rinpoce, con lo scopo di offrire la trascrizione della registrazione ai miei genitori e ai genitori di tutti i miei amici e compagni di pratica spirituale. Ho fatto stampare molte copie della trascrizione - recanti nel frontespizio la fotografia della bella icona della Madonna del Segno, dipinta dalla mia sorella di Dharma, monaca buddhista Isia - e chiunque vorrà, potrà prendere da me una copia omaggio e donarla ai suoi genitori.

Mentre trascrivevo la registrazione mi sono sorpresa a notare aspetti a cui, nelle ormai centinaia di volte in cui avevo udito insegnamenti su questo tema, non avevo mai veramente fatto caso: ciò mi ha fatto pensare a quanto questo argomento, considerato il più comune tra quelli del buddhismo tibetano, quasi un preliminare, sia in realtà profondo e vitale. Non so se questo sia dipeso dallo stile di presentazione di Dagri Rinpoce o piuttosto dal fatto che mi stavo adoperando per farne partecipi persone che sono così significative in questa mia vita.

Nel testo *Abhidharmakosha* (lo studio dei fenomeni, tra cui la mente e il comportamento degli esseri dai livelli inferiori fino agli stati e attività propri degli esseri liberati) viene detto che qualsiasi attività nei confronti dei propri genitori ha un potere speciale, perché rivolta ad un "campo di grande

beneficio” in quanto i genitori di noi esseri umani e fortunati sono coloro che ci hanno dato un corpo utile per ottenere stati elevati, come la liberazione dell’esistenza condizionata e lo stato della completa illuminazione: nel preparare questo piccolissimo lavoro ne ho avuto una dimostrazione.

Quindi ringrazio il mio maestro principale, il prezioso lama Ghesce Ciampa Ghiatso che, oltre a darmi il suggerimento per cui ho potuto sviluppare questa iniziativa, ha sempre benedetto i miei cari con le sue preghiere, con l’esempio della sua pazienza e incoraggiandoli alla fiducia. Ringrazio il lama Dagri Rinpoce autore di questo testo, e anche i miei genitori - e i genitori di tutti - per l’occasione che mi hanno offerto. Rivolgo un pensiero particolare anche alla dott. Lucia Berardi che mi ha sostenuto con saggezza nel trovare la motivazione e l’energia per questa e altre azioni nei confronti della mia famiglia. Ringrazio inoltre Luca Camisasca che ha generosamente - e provvidenzialmente - fornito la sua opera di grafica e impaginazione, la monaca Isia Osuchowska per avermi concesso l’immagine dell’icona da lei dipinta e averne composto la didascalia, e infine l’Istituto Lama Tzong Khapa, sotto la cui fortunatissima protezione si svolgono questa e tutte le altre mie attività di monaca buddhista.

Cristiana Costa (ghetsulma Ciampa Tsomo)
Pomaia, autunno 2002

Immagine di copertina:
ven. Isia Osuchowska, *Icona della Madonna del Segno*

Presentazione dell’Autrice:

Ho seguito il modello di una rara rappresentazione codificata presente nell’arte bizantina e successivamente nelle icone russe. La Santa Vergine, nel mudra della preghiera, annuncia la futura nascita del figlio Gesù Cristo. Il Salvatore (non ancora nato: Maria è incinta) appare nel chakra del cuore della madre, nella mano sinistra la pergamena che contiene la legge divina, la mano destra benedice con il mudra della potenza.

Ho dipinto, nel giugno 2001, su un legno preparato a regola d’arte, seguendo la tradizione, meditando per la benedizione della terza bambina di mia figlia, che all’epoca si stava formando nel grembo materno. Lei è poi nata il 10 dicembre 2001, quando in Oriente iniziano i festeggiamenti della luce. Le è stato dato il nome di Sofia, che significa saggezza.

Ven. Dagri Rinpoce

La gentilezza delle madri

L'occasione di quest'insegnamento è la richiesta della venerabile Cristiana Ciampa Tsomo. Esporrò l'insegnamento detto delle "sei cause e un effetto", cioè l'insegnamento sulla gentilezza delle nostre madri. Si tratta di riconoscere la loro gentilezza e volerla ricambiare, quindi l'essenza è amore e compassione. Poiché abbiamo pochissimo tempo a disposizione l'insegnamento sarà conciso e non mi potrò dilungare molto, comunque siete tutti studenti anziani che avete già ascoltato gli insegnamenti generali e ora state studiando i grandi testi classici del buddhismo, e non c'è niente di nuovo che possa veramente insegnarvi, per cui mi esprimerò per sommi capi.

Quando parliamo del riconoscere tutti gli esseri come proprie madri, naturalmente non si tratta semplicemente di riconoscere la nostra madre di questa vita, perché sappiamo che c'è una sola persona che ha questo ruolo in questa vita; si tratta piuttosto di riconoscere il modo in cui tutti gli esseri senzienti sono stati, nelle vite precedenti, non solamente nostra madre ma anche nostro padre, nostro fratello, nostri amici e nostri benefattori: si tratta di riconoscere come tutti gli esseri senzienti abbiano rivestito questi ruoli nelle vite passate.

La generazione di equanimità

Innanzitutto, a proposito del metodo delle sei cause e un effetto, dobbiamo ricordare la sua premessa indispensabile, che è un insegnamento morale che non viene esplicitato nei testi ma che fa parte comunque della meditazione stessa, e cioè quello di sviluppare un'attitudine di equanimità che funga da base per lo sviluppo del metodo delle sei cause e un effetto. In generale abbiamo due tecniche per lo sviluppo della mente dell'illuminazione: quella detta “le sei cause e un effetto” e quella detta “scambiare sé stessi con gli altri”. La generazione della mente dell'equanimità è un preliminare indispensabile per poter applicare ambedue questi metodi.

Ci sono differenti tipi di equanimità che possiamo prendere in esame: la sensazione di equanimità o la discriminazione di equanimità, cioè il fattore mentale di equanimità-indifferenza; ma in questo caso stiamo parlando piuttosto di una specifica attitudine di equanimità in cui gli esseri non vengono più suddivisi in amici e nemici e esseri indifferenti, ma vengono resi uguali. Si tratta quindi di rendere uguali i tre tipi di esseri: amici, nemici ed estranei.

In generale gli esseri sono numericamente infiniti e nella loro infinità sono anche differenti dal punto di vista fisico: possiamo trovare differenti aspetti in cui gli esseri viventi ci appaiono, dato che gli esseri umani sono di differenti forme e dimensioni. D'altro canto, oltre a queste differenze, abbiamo differenti attitudini rispetto alla nostra persona: alcuni esseri sono amichevoli e altri no, e per via di ciò alcuni saranno strumento per la nostra gratificazione e altri no. Quindi in generale noi entriamo in rapporto con le persone con un'attitudine parziale, dovuta al modo in cui alcuni gratificano la nostra persona e altri invece appaiono danneggiarla; e anche se parliamo di esseri umani che ci sono molto vicini, come per

esempio il proprio partner, anche se questo dovrebbe essere il modello di persona verso la quale generare affetto e amore, in realtà nel corso di una sola giornata il suo minimo cambiamento di comportamento può ribaltare la nostra attitudine mentale verso di lui: questo amore e questo affetto che diciamo di avere verso questa persona, poiché è mescolato con attaccamento, non risponde più alle nostre aspettative perché per un singolo evento nel corso della giornata è possibile che il nostro atteggiamento si trasformi da grande affetto a collera. La nostra mutevolezza in questo affetto dimostra che esso è mescolato con i difetti mentali di attaccamento ecc. e quindi non è un amore che può fungere da oggetto per la nostra coltivazione della mente.

La mente

Dal momento che stiamo parlando di un addestramento mentale, cioè di una coltivazione della mente, dobbiamo comprendere che cos'è questa mente che vogliamo coltivare - la coscienza che è la coscienza illustrante della persona, che attraverso un'applicazione mentale corretta può essere trasformata fino alla completa illuminazione. La ragione per cui la mente può progredire fino a uno stato di perfezione è perché la sua natura è una natura di chiarezza e conoscenza. Per queste sue potenzialità, per questa sua natura ultima, la mente può progredire fino a un livello di perfezione. Questa natura della mente, che è condivisa da tutti gli esseri senzienti, è la base su cui tutti possono ottenere lo stato dell'illuminazione. Questo lignaggio di buddha, questa natura del tathagata, è presente in tutti gli esseri, in tutte le razze e in tutti i tipi di esseri. In India per esempio c'è il sistema delle caste che ritiene che l'evoluzione dell'uomo verso il divino sia

una prerogativa delle caste più elevate e quindi le caste inferiori avrebbero delle mancanze intrinseche che non permetterebbero loro di progredire. Nel dharma insegnato dal Buddha, invece, la forza dell'essere vivente è quella di avere il lignaggio di buddha che è patrimonio comune di tutti gli esseri senzienti ed è la natura ultima della coscienza che permette, attraverso un'applicazione del metodo, di giungere a uno stato di perfezione.

Le rinascite

Ora per quanto riguarda l'argomento delle rinascite, cioè le vite passate e future, voi già conoscete questo argomento per cui non c'è bisogno che io lo approfondisca troppo, però vorrei dire qualche parola comunque. Il contesto delle rinascite passate e future costituisce le basi per il dharma insegnato dal Buddha ed è in realtà presente anche in altre tradizioni religiose, per esempio l'induismo in India; anche in Tibet nelle tradizioni precedenti al buddhismo ci sono state persone che si ricordavano luoghi e cose delle vite precedenti. Dal punto di vista logico, l'esistenza delle rinascite passate e future si avvale del ragionamento che riguarda la mente, il modo in cui la mente viene prodotta. Se, andando a ritroso, cerchiamo il momento in cui la nostra mente è stata prodotta in questa vita, dobbiamo constatare che, sebbene i genitori di questa vita sicuramente siano coloro che ci hanno donato la struttura fisica più grossolana, poiché abbiamo ereditato questo corpo tramite l'ovulo e lo sperma dei nostri genitori, quando ci chiediamo da dove è giunta la mente, vediamo che la mente è un'entità che non può essere sorta, non può essere stata ereditata dai propri genitori, poiché in realtà se la coscienza fosse un elemento ereditario allora avrebbe le stesse caratteristiche di quella dei

propri genitori, cioè i propri genitori dovrebbero condividere le caratteristiche mentali dei figli, mentre evidentemente non è così: abbiamo ad esempio una madre che è una persona non educata e con una intelligenza piuttosto ottusa che può generare un figlio o una figlia intelligentissimi e che diventano poi dei grandi studiosi, e viceversa ci può essere una madre molto intelligente e colta che dà alla luce un figlio che non è molto intelligente. Le differenze tra la coscienza dei genitori e la coscienza dei figli ribadiscono il fatto che non c'è un'ereditarietà mentale. Inoltre all'interno di una stessa famiglia ci possono essere più figli, magari anche nati a breve distanza l'uno dall'altro, che hanno caratteristiche diverse e magari opposte: uno per esempio è estremamente buono e virtuoso, e l'altro è non virtuoso e collerico. Ciò dimostra che ciascuno ha un proprio bagaglio mentale che eredita sì, ma non dai genitori, bensì delle vite passate. Il continuum mentale di questa vita è il risultato dell'ultimo istante di coscienza della vita precedente.

È impossibile trovare un punto iniziale di queste rinascite; una volta durante un insegnamento mi è stato chiesto se è possibile trovare un inizio o una fine delle rinascite precedenti. Nel dharma di Buddha si dice che l'inizio di queste nascite non è identificabile, mentre la fine dell'esistenza ciclica, o samsara, è identificabile col momento in cui vengono eliminate le radici dell'esistenza ciclica o esistenza condizionata. È come quando cerchiamo un chicco di riso iniziale dal quale tutto il riso del mondo sia originato: secondo voi è possibile trovarlo? Io credo di no. Avete mai letto in un libro che sia stato mai identificato il chicco di riso primordiale? È una domanda! Ma io credo di no: non credo che sia stato mai trovato un punto iniziale.

L'addestramento effettivo

L'addestramento mentale oggetto di questa sessione riguarda quindi i tre tipi di esseri: amico, nemico e indifferente. In che modo identifichiamo la persona amica? La persona che ci beneficia è quella amica, quella che ci danneggia è la nemica e quella che non ci danneggia né ci beneficia è considerata indifferente. Il nostro esercizio rispetto a queste tre persone riguarda quindi la loro immagine: dovremmo immaginare davanti a noi queste tre persone e vedere come ci relazioniamo a loro.

Per esempio analizziamo come vediamo il nemico: lo vediamo come tale perché ci ha danneggiato. Consideriamo il nemico come se questa fosse la sua propria caratteristica; non consideriamo che il nemico, se fosse un nemico vero e proprio, lo sarebbe stato anche in passato e dal momento in cui è nato, mentre questo naturalmente non è possibile. Questa persona viene ad essere considerata nemico perché, per via di specifiche condizioni, è stata da noi denominata nemico, ma in realtà dalla sua parte non è mai esistito un nemico stabilito veramente: un nemico dal suo proprio lato non esiste, è una mera denominazione per via di condizioni. Se un nemico esistesse dalla sua parte indipendentemente da questo processo, allora tutti dovremmo vederlo come nemico, mentre la persona che noi consideriamo nemico per altri può sembrare estremamente amichevole, perché le condizioni per le quali essi lo considerano amico sono diverse dalle nostre: quindi il nostro riconoscimento di questa persona come nemico è dovuto esclusivamente al concatenarsi di condizioni. Così il cambiare di queste condizioni può provocare un cambiamento nella identificazione: questa persona, per via di cambiare delle condizioni, può non essere più vista come nemico.

Passiamo poi a vedere se questo nemico è un nemico ultimo, un nemico oggettivamente esistente. Se lo fosse, allora avrebbe dovuto esserlo da sempre, mentre sappiamo che in qualcuna delle infinite nostre vite passate ci ha sicuramente beneficiato. Inoltre se fosse un nemico ultimo non potrebbe esserci di beneficio in questa vita, mentre sappiamo che può esserci di beneficio dato che ci permette lo sviluppo della pazienza, che si può praticare solo se esiste un oggetto di tale tolleranza: solo sulla base di un oggetto di danno è possibile praticare la pazienza. Poiché non possiamo sviluppare la pazienza sulla base dei buddha e bodhisattva, solo il nemico può essere di beneficio in questo senso. Un altro ragionamento che può aiutare a comprendere come il nemico non sia un nemico ultimo è che, se il nemico avesse queste caratteristiche dal punto di vista ultimo, sarebbe continuamente un nemico e non avrebbe nessuna possibilità di ottenere la perfezione cioè lo stato dell'illuminazione: sarebbe una persona intrinsecamente negativa. Ma sappiamo bene che non è così: tutti gli esseri viventi possiedono il lignaggio di buddha e questo implica che tutte le oscurazioni sono temporanee e possono essere rimosse. Un altro ragionamento che possiamo utilizzare è il fatto che i buddha, che sono caratterizzati dalla mente onnisciente - mente onnisciente significa che conosce tutti gli aspetti dei fenomeni senza eccezione - non hanno descritto gli esseri come nemici, ma li hanno descritti come esseri che hanno la natura di buddha e che, tramite la loro gentilezza, ci danno a loro volta la possibilità di progredire fino al raggiungimento della illuminazione. Poiché questo è l'insegnamento di un essere onnisciente che non indica gli esseri come nemici ma come persone che possono essere di beneficio, va da sé che un nemico ultimo non esiste. Questi dovrebbero essere i ragionamenti da utilizzare per capire che la nostra visione degli esseri come nemici è una visione parziale delle cose. Per

giunta, dobbiamo tenere presente che l'avversione che generiamo nei confronti del nemico è fonte di grande sofferenza, che è un'altra ragione per cui dobbiamo evitare tale riconoscimento

Ora pensiamo a come avviene il nostro riconoscimento della persona amica. Riconosciamo amica la persona che ci ha beneficiato e che ci sta beneficiando, e tendiamo a vederlo come un amico assoluto. Ma allo stesso modo del nemico, anche questo dovrebbe essere continuamente amico e dovrebbe essere nato come tale, mentre invece vediamo che in una sola giornata e comunque nella nostra stessa esistenza questo amico si può rivelare una persona diversa, perché basta un atteggiamento scorretto che la relazione tra amici si può incrinare. Non c'è quindi una stabilità, una assoluta sanità nella relazione che identifica l'amico, non c'è un beneficio continuo. Dovremmo quindi pensare che il nostro riconoscimento assoluto di questa persona è privo di fondamento e dovremmo pensare anche che verso la persona amica proviamo un sentimento di attaccamento, proprio per il piacere che abbiamo tratto dal beneficio che ci ha dato: ma quest'attaccamento è fonte di grandi sofferenze, perché attraverso la mente di attaccamento abbiamo lo svilupparsi di moltissimi altri difetti mentali, come la gelosia e l'invidia, e l'espressione di azioni fisiche e verbali che conducono ad ulteriori sofferenze. Il riconoscimento di qualcuno come amico non fa altro che indurre un accrescimento dei difetti mentali che portano sofferenza.

L'altro ragionamento che possiamo utilizzare è che se questo amico è un amico in assoluto, tutti dovrebbero vederlo come tale, mentre vediamo che ci sono alcuni che vedono questo amico come un essere orribile. Dobbiamo sempre tenere presente che il nostro comprendere l'essere come nemico o

come amico è sempre una questione di punti di vista: se osserviamo più persone, ciascuna di queste persone dirà che l'altro si trova da “quella” parte (cioè a destra o a sinistra), per cui è chiaro che il questo e il quello sono relativi: il questo diventa quello quando la persona indicata viene ad assumere la posizione principale. Il modo cui un essere può essere visto come amico o nemico è solo una questione di punti di vista. In questi termini dovremmo riequilibrare il nostro modo di considerare l'altro come amico o nemico.

Se prendiamo ora in esame la persona che consideriamo con indifferenza, vediamo che non riconosciamo in essa nessun particolare beneficio o danno compiuto verso di noi; questo è il modo in cui consideriamo la maggior parte degli esseri viventi, perciò proporzionalmente per noi sono molto di più le persone indifferenti piuttosto che gli amici o i nemici. Ma dovremmo prendere in esame il fatto che tutto quello che siamo e che abbiamo lo dobbiamo agli esseri che in questo momento ci sono indifferenti o sconosciuti: il fatto che possiamo dormire in una casa, il fatto che abbiamo il riscaldamento, il fatto che abbiamo l'aria condizionata, il fatto che possiamo vestirci, che abbiamo scarpe, abiti e qualsiasi cosa di cui possiamo usufruire viene dal lavoro delle persone che noi in questo momento consideriamo indifferenti e sconosciute e verso le quali non abbiamo nessuna attitudine. In realtà dobbiamo invece renderci conto che verso queste persone dovremmo avere un senso di gratitudine, perché se abbiamo tutto quello che abbiamo: libri, indumenti eccetera, lo dobbiamo a persone che consideriamo indifferenti o sconosciute. Inoltre in questa vita non siamo in grado di riconoscere di aver avuto connessione con loro, ma nelle vite passate sicuramente abbiamo sperimentato grandi benefici da loro.

Dovremmo quindi provare, di base, un senso di profonda gratitudine verso tutti gli esseri, e pertanto riequilibrare la nostra attitudine verso questi tre tipi di persone: nemici, amici ed estranei. Dovremmo provare verso tutti e tre un senso di gratitudine equanime perché, come abbiamo visto, il nostro discriminare le persone come amici e nemici è fondato su ragioni molto labili, instabili, e se guardiamo al danno che il nemico ci può avere inflitto in alcune circostanze e lo parliamo con beneficio che sicuramente egli ci ha dato, in proporzione abbiamo il 5% di danno e il 95% di beneficio.

Tutti gli esseri sono stati nostra madre

Nel nostro addestrarci in questo metodo dovremmo considerare la gentilezza di tutti gli esseri come eguale a quello delle madri di questa vita. In questo metodo è importante riconoscere che tutti gli esseri nelle vite passate hanno assunto almeno una volta il ruolo di madri. Perché la madre? Noi in Tibet pensiamo che tra tutti gli esseri viventi quello la cui gentilezza è insuperabile è senz'altro la madre, perché è colei che permette la nostra vita. Durante i nove mesi di gestazione, se non ci sono una cura e un amore continui da parte della madre, il bambino non nasce bene. Non solo: una volta che il bambino è nato la madre svolge tutte quelle attività come curarlo, allattarlo, lavarlo, senza le quali la vita del bambino non sarebbe possibile. Una volta che abbiamo considerato l'amore della persona che in questa vita è nostra madre, una volta che abbiamo constatato la profondità dell'amore di nostra madre, dobbiamo pensare che tutti gli esseri senzienti hanno interpretato questo ruolo nelle vite passate: poiché abbiamo avuto rinascite infinite, umane o non umane, in esse c'è comunque stato bisogno di una madre, e ogniqualvolta un

essere ha assunto questo ruolo ha dimostrato in modo così profondo il suo amore nei nostri confronti. Dovremmo sentire questo riconoscimento della gentilezza degli esseri viventi che in questa vita ci circondano: i genitori di questa vita, i nostri fratelli, i nostri amici e le persone che ci sono intorno, il nostro insegnante, gli amici, nemici ed estranei eccetera - tutti hanno assunto il ruolo di madri nelle vite passate, ci hanno tutti beneficiato profondamente.

La legge di causa ed effetto

Un'altra cosa che dobbiamo tenere presente è il desiderio di tutti gli esseri senzienti di avere la felicità ed evitare ogni tipo di sofferenza. La differenza che intercorre tra gli esseri è che alcuni hanno conoscenza di come la felicità sia prodotta da determinate cause e la sofferenza da altre, ma altri esseri, sebbene desiderino la felicità e vogliano evitare la sofferenza così come noi, non conoscono queste relazioni causali, per cui non riescono a organizzarsi per produrre le cause di felicità ed evitare le cause di sofferenza. Quindi, per quanto tutti gli esseri viventi desiderino la felicità ed essere liberi dalla sofferenza come noi, poiché sono ignoranti e non conoscono la legge di causa ed effetto, continuano a sperimentare profonde e vaste sofferenze. Gli esseri dimorano in uno stato di profonda sofferenza proprio per questa mancanza di conoscenza. Per questo dovremo sviluppare un'attitudine di simpatia e compassione verso tutti gli esseri e, quando ci risulta difficile avere un'attitudine di amore e compassione e simpatia verso gli esseri che ci criticano o ci danneggiano, dobbiamo ricordare che, così come una madre non sviluppa avversione verso il figlio quando il figlio sbaglia, così come il figlio non sviluppa

collera quando la madre per esempio impazzisce, dato che conosce la natura dello stato mentale della madre, nello stesso modo dovremmo avere questa attitudine proprio nei momenti in cui siamo stimolati a generare collera. Così come la madre comprende gli errori del figlio ed agisce con incondizionato amore, questa dovrebbe essere la nostra attitudine nei confronti degli esseri senzienti: non dovremmo generare collera, ma ricordare gli svantaggi della collera e ricordarci anche il beneficio del generare una mente di amore.

L'addestramento mentale

Dal momento che stiamo parlando di esercitare la mente, sottolineiamo che la mente ha questa caratteristica di poter essere coltivata, come una materia organica che può essere coltivata: non c'è nulla che non può essere trasformato attraverso l'esercizio. Vi racconto una storia al proposito. Probabilmente alcuni di voi conoscono Ghesce Jampel Senghe. Egli da giovane era una persona molto inquieta, non era esattamente una persona controllata ma era ingovernabile, e questo era abbastanza risaputo. Ma in seguito con lo studio e la pratica la sua mente era totalmente cambiata, tanto che quelli che lo conoscevano da giovane e non l'avevano visto per un certo tempo, nell'incontrarlo nuovamente non potevano credere ai loro occhi, non potevano capacitarsi che fosse la stessa persona. Vi racconto ora un episodio che lo riguarda: a Sera-je [la maggiore università monastica tibetana] durante gli studi ci sono da dare degli esami. Quello che dovevo sostenere io, che ero di parecchie classi indietro rispetto a Ghesce Jampel Senghe, era strutturato in due fasi: la persona selezionata nella classe – io in questo caso – doveva recitare un brano di un testo

di dialettica, e il giorno dopo doveva dibatterlo di fronte a molti altri monaci che gli facevano domande. Quando io feci questo esame il risultato non fu eccellente, e dopo l'esame andai a fare una passeggiata insieme a un altro amico. Per la strada vidi Ghesce Jampel Senghe con un suo amico. Poiché questi due avevano assistito al mio esame, successe che, mentre ci passavamo vicino, l'amico di Ghesce gli chiese: “come ti sembra che sia andata a quello che doveva dare l'esame oggi”? Ghesce rispose: “pfuiii!”. Il giorno dopo il mio, che era l'esame "minore", ci fu poi l'esame "maggiore" che veniva sostenuto proprio da Ghesce Jampel Senghe. Io assistetti a questo dibattito, e notai che egli aveva un modo molto strano di gesticolare durante il dibattito, molto veloce, tanto che sembrava che facesse la boxe.

Poi ci ritrovammo di nuovo in passeggiata accompagnati dai soliti amici e questa volta, mentre gli altri due ci passavano vicino, fu il mio amico a chiedermi: “com'è andato il dibattito di Ghesce Jampel Senghe?” E io risposi “pfuiii, sembrava che facesse la boxe!” Ghesce se la prese tantissimo e per tre giorni non mi parlò, ma poi diventammo amici.

Quindi dobbiamo addestrare la nostra mente, in modo che essa assuma come obiettivo il ricambiare la gentilezza di questi esseri senzienti che sono stati così gentili come la nostra madre attuale; e il modo attraverso cui riusciamo a ricambiare la loro gentilezza è attraverso l'acquisizione di un livello che ci permetta di agire in conformità con le disposizioni individuali di ciascuno di questi esseri. Questo livello è solamente quello dell'illuminazione: per quanto lo stato di arhat sia uno stato molto elevato, non permette di agire verso gli esseri conoscendo le loro inclinazioni specifiche. Ciò è possibile solo nello stato di onniscienza di buddha, in cui si ha la possibilità di mostrare il sentiero da adottare e quello da abbandonare con

indicazioni specifiche per ciascuno dei discepoli. Solo in questo modo è possibile contraccambiare la gentilezza degli esseri, questo dovrebbe quindi essere il nostro obiettivo e finché non lo otterremo il nostro atteggiamento dovrebbe essere un atteggiamento nobile e virtuoso e così il nostro comportamento.

Nell'addestrare la nostra mente ci troveremo a confrontarci con persone che sono superiori, eguali o inferiori a noi: in genere noi verso le persone superiori sviluppiamo invidia, mentre sarebbe meglio cercare di emulare il loro comportamento e riconoscere le nostre mancanze, così come quando osserviamo i bodhisattva dei terreni superiori. Verso le persone che sono pari a noi in genere sviluppiamo competitività, mentre dovremmo usare il paragone con loro per individuare meglio le nostre lacune e qualità. Con le persone che consideriamo inferiori rispetto alla pratica spirituale, invece di avere un senso di disprezzo quando vediamo che questa persona si arrabbia facilmente, non ha qualità, non è virtuosa ecc., dovremo generare comprensione e amore e metterci nei panni di quelli che consideriamo inferiori, pensare che noi stessi siamo quella persona per capire la sua esperienza.

Per esempio noi che viviamo in un centro di pratica spirituale potremmo ogni tanto pensare di essere il direttore per capire che cosa si prova ad avere tutte le critiche addosso. Meditiamo di essere il direttore per capire che cosa vuol dire: tutti generano rabbia verso il direttore e si sentono legittimati a farlo.

Dovete tenere presente anche vari oggetti che nella nostra vita hanno un ruolo importante: i maestri e i genitori sono oggetti estremamente importanti, perché qualsiasi attività virtuosa si svolge nei loro confronti avrà un risultato molto

profondo e molto ampio; e d'altro canto lo stesso avverrà con delle azioni negative, cioè qualunque danno si rechi a queste persone avrà un risultato altrettanto grave e profondo. Ricordatevelo nella vostra pratica. Possiamo fare l'esempio dell'aereo: è un mezzo molto veloce che può essere di grande utilità ma se viene usato inadeguatamente, per un minimo errore ci possono essere risultati molto gravi.

Rispetto ai nostri genitori dobbiamo avere una particolare cura e attenzione: se dobbiamo contemplare i vantaggi più evidenti e grossolani del loro esistere, allora pensiamo che il corpo che abbiamo lo dobbiamo a loro, la nostra salute la dobbiamo a loro eccetera; invece dal punto di vista della nostra pratica di dharma, essi sono campi di una pratica speciale: considerando i genitori come fonte di grande beneficio dovremo sviluppare grande gratitudine e cercare di esprimerla in atti positivi verso di loro, cioè curarci dei propri genitori. Da questo atteggiamento non può derivare nessun danno ma solo molto beneficio.

Nel caso in cui i nostri genitori siano scomparsi, possiamo rivolgere preghiere e suppliche, rivolgendoci alla nostra divinità di meditazione, perché possano avere tutti i benefici nello stato in cui si trovano ora. Gli insegnamenti dicono che, nel momento in cui ci poniamo un modo virtuoso verso i nostri genitori, accumuliamo meriti e abbiamo i benefici derivanti da ciò, perché il nostro sentiero si apre e otteniamo l'ausilio dei protettori del dharma e degli esseri illuminati. Accumuliamo moltissimo karma positivo.

Mi fermo qui perché tutti voi state studiando queste cose e le sapete molto bene, ma vorrei sottolineare che è importante che tra di voi ci sia armonia e che essa sia basata su una buona opinione gli uni degli altri perché state lavorando insieme e per questo c'è bisogno di essere uniti e di avere buone attitudini

virtuose l'uno per l'altro; il resto lo sapete.

Sapete che ieri è morto Andrea e ora sta attraversando un passaggio molto difficile; perciò facciamo delle preghiere perché egli ottenga una rinascita fortunata. Preghiamo anche perché tutti possano ottenere una rinascita fortunata e incontrare il dharma mahayana. Con questo proposito recitiamo una mala [rosario] di mantra e facciamo richieste ad Avalokiteshvara, il buddha della compassione: *om mani padme hum...*