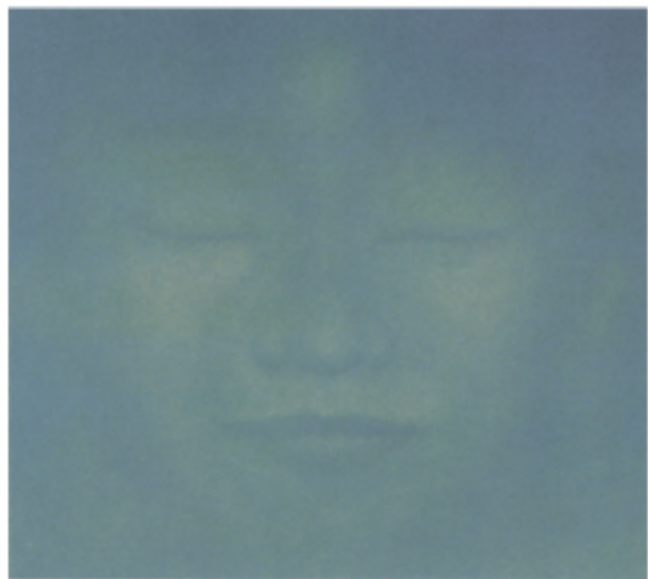


LAMA GUENDUNE RINPOCHE

*Come trasformare
le emozioni negative*



Edizioni



AMRITA

CAPITOLO 1

Lo spirito del Risveglio

Ogni volta che si stabilisce una relazione con l'insegnamento del Buddha, sia ricevendo un insegnamento, sia ascoltandolo, riflettendoci sopra, o praticando una meditazione, si comincia col suscitare la Bodhicitta (lo spirito del Risveglio) sotto forma di *aspirazione*. È la presenza di questa aspirazione al Risveglio che fa sì che tutto ciò che si svilupperà in seguito diventi una vera e propria pratica del Risveglio.

L'aspirazione è come quando ci si augura di poter andare da qualche parte: se per esempio desideriamo andare in India, il tutto comincia con il pensiero, con l'idea di andare laggiù. Quando poi si compie il viaggio vero e proprio, entriamo nel campo dell'*applicazione*, ovvero

della messa in atto di quell'idea. Quanto alla pratica del Dharma¹, ossia la pratica spirituale, le cose vanno proprio allo stesso modo: dapprima bisogna creare nella mente un'intenzione giusta affinché la pratica sia realmente efficace e positiva. La ragion d'essere di un atto spirituale si fonda sulla purezza della motivazione, e stabilire questa motivazione pura significa auspicare che attraverso la pratica possa compiersi un beneficio per tutti gli esseri. La motivazione pura si stabilisce considerando che in tutti i mondi, in tutti gli universi, lo spazio infinito è popolato da esseri viventi, e ovunque questi esseri vivano è presente il karma². Questo karma, ovvero attività degli esseri, si fonda sulle

1 *Dharma*: vedi nota (14).

2 *Karma*: significa azione. È l'atto quale causa e risultato: la legge del karma dice che tutte le esperienze e le situazioni attuali sono il frutto di azioni precedenti, e che gli atti presenti determinano le condizioni future di esistenza. È il gioco infallibile del rapporto di causa-effetto, ovvero legge di causalità. Ogni azione, per quanto apparentemente banale, comporta un risultato specifico nel futuro, sperimentato individualmente ed infallibilmente soltanto dall'autore dell'azione. In modo schematico, si può dire che colui che compie azioni positive, benefiche, otterrà un risultato ulteriore di felicità e di benessere, mentre gli atti nocivi sono il seme di condizioni future di sofferenza e di infelicità.

emozioni, sulle passioni³, sui turbamenti che sorgono nella loro mente; il risultato dell'attività fondata sulle emozioni è la presenza della sofferenza che è la caratteristica dell'esistenza di tutti gli esseri nel mondo condizionato⁴, tant'è vero che esso viene chiamato "oceano di sofferenza".

Fra tutti gli esseri che partecipano all'esistenza del mondo condizionato, non ve n'è uno che non sia stato per l'altro padre o madre: esiste un legame genitoriale fra tutti gli esseri senza alcuna eccezione, e questo rapporto di padre (o madre)-figlio non è qualcosa che è avvenuto una

3 *Passioni*: questo termine non potrebbe, in questa sede, ridursi al significato moderno abituale. Chiamate anche "veleni mentali", "emozioni conflittuali" o "perturbatrici", le passioni sono le distorsioni o turbe della mente dualista sulla base delle quali vengono compiute le azioni erronee, nocive, egocentriche. Sono il prodotto dell'ignoranza fondamentale, ovvero il non-riconoscimento della loro stessa natura di saggezza.

4 *Mondo condizionato*: è il samsara, il divenire in cui si perpetua il ciclo delle rinascite e delle morti, attraverso vari stati di esistenza tradizionalmente classificati in questo modo: tre stati o mondi inferiori (stati infernali, degli spiriti avidi, degli animali) e tre mondi superiori (mondo umano, degli dei gelosi o anti-dei o semidei, e dei). Solo la rinascita umana può offrire le possibilità di una pratica spirituale che consenta di liberarsi di questo ciclo, realizzando il conseguimento del nirvana, ovvero ciò che è "al di là della sofferenza".

volta casualmente, ma si è ripetuto un numero incalcolabile di volte fra tutti gli esseri⁵.

Consideriamo che quando questi esseri erano in posizione di padre o di madre rispetto a noi, hanno agito nei nostri confronti con lo stesso amore e con la stessa benevolenza dei nostri genitori in questa nostra esistenza attuale.

È nostro compito cercare di comprendere appieno la bontà e la benevolenza che ci hanno dimostrato tutti gli esseri quando sono stati nostri genitori; per scoprirne la profondità, ricordiamoci qual è la nostra situazione quando veniamo al mondo: esposti ad un universo ignoto, nudi come vermi, incapaci di nutrirci o di vestirci; è essenzialmente la presenza di nostra madre che ci ha permesso di sopravvivere, è stata lei a nutrirci, a vestirci, a curarci e proteggerci contro i pericoli che potevano incombere sulla nostra esistenza. È grazie a lei che abbiamo potuto imparare a vivere nel mondo e acquisire capacità come camminare e parlare, che non avrebbero potuto svilupparsi senza la sua presenza. Per raggiungere l'età adulta e l'autonomia fisica e mentale, tutti noi

5 È necessario ricondurre questa realtà nell'ottica dell'infinito numero di vite successive, da cui deriva il gioco illimitato delle connessioni stabilitesi fra gli esseri d'esistenza in esistenza.

dipendiamo da una o più persone esterne a noi.

Ora, qual è la situazione attuale di tutti gli esseri che vengono considerati come se fossero nostre madri? Cercano la felicità, ma sono incapaci di produrla da sé, in quanto ignorano le sue cause reali. Essi non riconoscono che è l'azione virtuosa⁶, positiva, a porre le condizioni per la

6 Un'azione viene detta virtuosa o non-virtuosa in funzione del risultato karmico generato da essa, il quale dipende dalla qualità giusta e benefica, oppure erronea e nociva, di tale azione, qualità che è determinata totalmente dalla motivazione. L'azione virtuosa è quella che porta felicità; l'azione non-virtuosa ci incatena ancor più profondamente al ciclo delle esistenze, verso la sofferenza di rinascite inferiori. Così, la base comune a tutte le scuole buddhiste è l'abbandono delle dieci azioni non-virtuose e la pratica delle dieci azioni virtuose. Tre azioni riguardano il corpo: astenendoci dall'uccidere, ci sforzeremo di proteggere la vita; astenendoci dal rubare, praticheremo la generosità; astenendoci da una condotta sessuale nociva, saremo fedeli e rispettosi nei confronti del consorte. Quattro azioni riguardano la parola: astenendoci dal mentire, ci sforzeremo di essere franchi e sinceri; astenendoci dal calunniare e dal seminare discordia, ci sforzeremo di sviluppare la riconciliazione e di creare armonia; astenendoci da parole dure e scioccanti, parleremo sempre con dolcezza e con calma; astenendoci dai discorsi futili e da scherzi di cattivo gusto, parleremo sempre a ragion veduta. Le tre ultime azioni riguardano la mente: abbandonando la cupidigia, svilupperemo la capacità di essere felici con ciò che abbiamo; abbandonando la malevolenza, ci rallegreremo della felicità altrui;

felicità, sicché nella loro ricerca della felicità si fondano su emozioni, passioni, sui desideri che passano loro per la mente: agendo in questo modo, creano ogni sorta di cause negative, cause di sofferenza, perché la loro attività è impropria, contaminata dalla presenza di quelle stesse emozioni.

La sofferenza viene così prodotta e si perpetua, giacché finché si compiono azioni non virtuose, continuamente si ricreano nuove cause di sofferenza.

Questo concatenarsi di cause ed effetti è il karma, ovvero la legge delle azioni; ed il risultato di tutte queste azioni aggiunte le une alle altre, è l'esperienza del mondo condizionato, ovvero la creazione del *samsara*. Questa esperienza, cristallizzazione delle tendenze mentali degli esseri, produce un condizionamento che rafforza le abitudini fondamentali, inducendoci a creare sempre più atti negativi, e così via. Per chi si invischia sempre più nel ciclo della sofferenza, la possibilità di raggiungere lo stato del Risveglio, ovvero lo stato senza sofferenza, è qualcosa di lontanissimo nel tempo.

abbandonando i punti di vista erronei, contrari al Dharma (come rifiutare la legge di causalità), svilupperemo i punti di vista giusti e la comprensione dell'insegnamento.

Considerando la situazione nella quale tutti gli esseri che sono stati i nostri genitori si trovano prigionieri, assumiamo l'impegno di agire per liberarli dalla sofferenza. Per riuscirci, bisogna che a nostra volta raggiungiamo lo stato di Risveglio, il livello di un Buddha, lo stato in cui si è liberi da ogni sofferenza: insomma, per essere davvero di beneficio agli altri, dobbiamo sviluppare le potenzialità di risveglio che si trovano in noi.

Cominceremo con l'ascoltare gli insegnamenti per conoscere il significato del Dharma, approfondendo in seguito l'ascolto mediante una riflessione al fine di dedurre una prospettiva corretta dall'insegnamento, e mettendo in pratica, infine, questa prospettiva con la meditazione. È mediante queste tre tappe del cammino che ci diamo i mezzi per realizzare il Risveglio. La motivazione che ci spinge a questa pratica dev'essere completamente pura e sincera e nascere dal profondo del cuore: l'unico pensiero e l'unica ragione di uno sviluppo spirituale, è la volontà di compiere qualcosa di realmente buono per tutti gli esseri.

Dal momento in cui abbiamo suscitato in noi questa motivazione perfettamente pura (spirito del Risveglio sotto forma di aspirazione), tutto

ciò che svilupperemo sulla base di questa motivazione si tradurrà in pratica del Risveglio (spirito del Risveglio sotto forma di applicazione). Se si considera soltanto il bene degli esseri, non è più necessario occuparsi del proprio: esso si compie automaticamente attraverso quello degli altri, e questo è la realizzazione del *Dharmakaya* (Corpo di vacuità di tutti i Buddha), il conseguimento dello stato di Risveglio. Dalla realizzazione del Dharmakaya appaiono simultaneamente e spontaneamente il *Sambhogakaya* (Corpo di perfezione di tutte le qualità) e il *Nirmanakaya* (Corpo di emanazione). Questi due Corpi sono l'espressione dinamica dell'illuminazione e manifestano l'Attività illuminata rivolta a tutti gli esseri, libera da sforzi e incondizionata, spontanea, illimitata come lo spazio, ed immutabile come una montagna⁷.

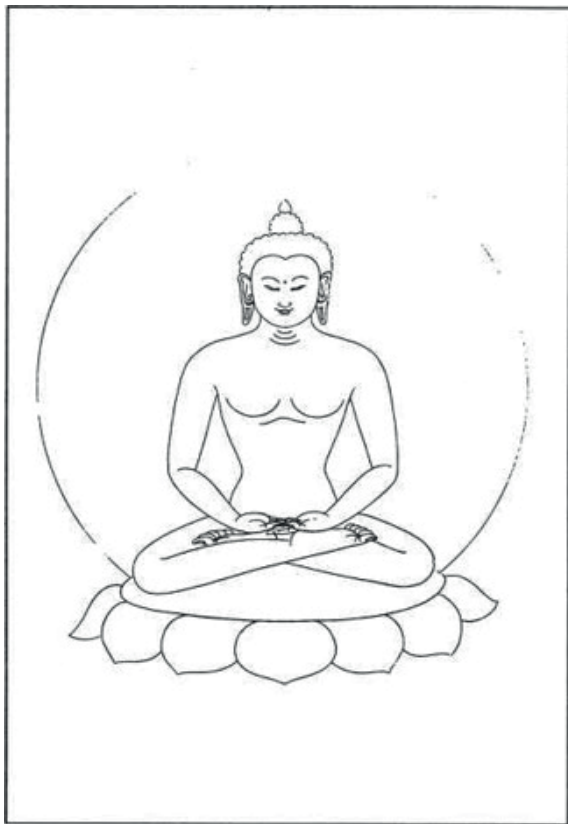
7 Dharmakaya, Sambhogakaya e Nirmanakaya costituiscono i tre Corpi del Risveglio (Triakaya), ove gli ultimi due possono essere uniti sotto il termine di Corpo formale (Rupakaya). A questi tre Corpi a volte se ne aggiunge un altro, il Corpo essenziale (Svabhavikakaya), il quale rappresenta l'inseparabilità degli altri tre. Questi termini non designano semplici entità, ma diversi aspetti della realizzazione del Risveglio, la dimensione inconcepibile, al di là dell'intelletto. Il Dharmakaya è la Mente illuminata di tutti i Buddha, incondizionata e non formale,

Quando abbiamo originato una motivazione completamente pura, la pratica spirituale assume veramente il suo pieno significato, e non si limita ad un'apparenza formale, ma abbraccia tutta l'attività comune: il lavoro e le situazioni quotidiane della vita diventano anch'esse pratica spirituale e, grazie alla presenza di questa motivazione pura rivolta a tutti gli esseri, si trasformano nel cammino stesso per il Risveglio. *“I saggi compiono il bene degli altri e diventano Buddha, i bambini cercano il loro interesse personale ed errano nel samsara”*, dice il Buddha.

L'atteggiamento infantile degli esseri è caratterizzato dall'assenza di considerazione per gli altri e da un'unica preoccupazione, ovvero se stessi; l'individuo cerca di attribuirsi tutte le vittorie e tutti i profitti, accusando gli altri di tutte le perdite e di tutte le sconfitte, e in que-

illimitata, simile allo spazio. È la mente primordiale che è realizzata, messa in atto nel Risveglio. Il Sambhogakaya corrisponde alla dimensione pura della parola, aspetto comunicativo della Compassione attraverso il quale i Bodhisattva delle Terre superiori vengono guidati fino al Risveglio ultimo (vedi nota 12). Il Nirmanakaya è la manifestazione della Compassione del Risvegliato, che s'incarna sotto ogni forma possibile (umana, animale, ecc.) al fine di guidare gli esseri verso la liberazione. Ad esempio, il Buddha Sakyamuni è un Nirmanakaya.

sta volontà di costruire per sé a scapito degli altri, crea le cause della propria sofferenza e della propria presenza nel ciclo dell'esistenza. L'atteggiamento del saggio è rigorosamente opposto: allontana da sé ogni pensiero per se stesso e si volge agli altri. È l'atteggiamento di chi cerca di dirigere verso gli altri tutto ciò che è positivo, tutti i benefici e tutte le vittorie, e prende invece su di sé tutte le sofferenze e le sconfitte. È un atteggiamento fondato su due qualità: l'Amore, che è la volontà di vedere tutti gli esseri felici, e la Compassione che ci rende insopportabile la sofferenza altrui. Dal momento in cui ci si fonda sull'Amore e sulla Compassione, si allontana dalla mente qualsiasi intenzione negativa, ostile agli altri, e si sviluppano tutte le capacità positive del corpo, della parola e della mente. Quando quest'intenzione benevola riempie completamente la mente e l'attività di un essere, costui raggiunge il Risveglio e diventa un Buddha.



Küntuzangpo, il Buddha primordiale