

# COMPRENDERE nell' **ESPERIENZA**

di Lama Denys Teundroup

Spesso studiare il Dharma e perdersi nelle speculazioni filosofiche è un modo per sfuggire alle nostre difficoltà e al nostro vissuto

**E'** estremamente importante partire da dove siamo, perché molti approcci e pratiche del Dharma costruiscono delle sovrastrutture che non hanno molto a che vedere con ciò che si è, là dove si è.

Si vedono spesso praticanti sviluppare ogni sorta di considerazioni, di idee, mentre il rapporto tra tutto questo e l'istante, il loro vissuto presente, non sono evidenti. Il dharma, allora, diventa una specie di imbellettamento: qualcosa di artificiale e superficiale; l'insegnamento non viene veramente vissuto non entra nel cuore e non viene integrato. E' verso quest'integrazione che cerchiamo di andare progressivamente, considerandoci dei principianti. Io so che alcuni di voi hanno dieci anni o più di pratica del Dharma, ma poiché la mente primordiale è quella del principiante, accettiamo di esserlo.

Il principio che prenderemo come filo conduttore è quello di congiungere comprensione ed esperienza. E' per questo che il titolo scelto è

“Comprendere nell’esperienza”. Utilizzeremo inevitabilmente parole e concetti, ma cercando di far corrispondere le nozioni introdotte ad un vissuto, perché ci sia ogni volta un legame tra una nozione, un concetto e l’esperienza. Quando si usa una parola bisogna dunque che questa non sia soltanto un suono ma abbia per noi una tonalità, una sostanza vissuta. Quando ad esempio parleremo di apertura, saremo portati in vari modi a collegare la comprensione di questa parola ad un’esperienza, cioè a vivere ciò che può significare l’aperto.



DA  
COMPRENDRE  
DANS  
L'EXPERIENCE,  
*Ed. Prajna,  
Congregation  
Dachang Rime,  
Francia*

## LA NOZIONE DI ESPERIENZA

Il primo punto di stamani è cercare di entrare nella nozione di esperienza. Che cos’è un’esperienza? Per esperienza si intende ciò che si vive. Punto. Senza aggiunte complicate. Noi siamo qui, ora, in questa stanza e sperimentiamo ciò che vi accade. Sperimentiamo ciò che vediamo e udiamo....Perciò, quello che sperimentiamo in quanto esseri viventi è la nostra esperienza.

Il primo punto importante è che ciò che noi viviamo è quello che siamo; questo implica che la nostra esperienza è quello che siamo. Noi siamo quello che sperimentiamo. Sperimentiamo un mondo esterno: l’ambiente; sperimentiamo un mondo interiore: i nostri pensieri, le nostre emozioni e ci sperimentiamo inoltre come soggetto osservatore. Tutto ciò corrisponde a differenti aspetti della nostra esperienza. C’è l’esperienza dell’ambiente, il mondo che ci circonda e le cose che lo costituiscono; è l’esperienza del mondo esterno in contrasto con l’interiorità, che è quello che succede “dentro di noi”: nel nostro corpo e nel nostro mentale. Così nell’esperienza c’è lo sperimentatore, il soggetto che osserva il mondo interiore - pensieri, emozioni, contenuti mentali ecc.- e che sperimenta il mondo esterno, ovvero l’ambiente; tutto ciò è l’esperienza abituale.

## LA NATURA DI BUDDHA IN SENO ALL’ESPERIENZA ABITUALE

Quando usiamo la parola "abituale" le diamo il suo significato corrente, ma con una particolare forza. L’esperienza abituale è quella che deriva dalle abitudini, è quella che solitamente viviamo sulla base di tutti i condizionamenti che ci costituiscono, che costituiscono questo vissuto. Gli insegnamenti del Dharma ed in particolare quelli sulla natura di Buddha, spiegano che ciò che è chiamato "natura di Buddha" è presente nella nostra esperienza abituale. Il risveglio non è qualcosa, né uno stato che bisogna raggiungere altrove o in un futuro. La natura di Buddha, lo stato risvegliato, è presente nella nostra esperienza abituale; è proprio il fondo, la base della nostra esperienza abituale. C’è quello che siamo profondamente, l’esperienza fondamentale, e l’esperienza abituale, che è una dis-



## COMPRENDERE nell' **ESPERIENZA**

torsione, una deformazione, una modificazione dello stato fondamentale, dello stato di risveglio.

Oggi vorrei cominciare ad introdurvi a questa esperienza fondamentale così come possiamo scoprirla nella nostra esperienza abituale. In realtà l'esperienza fondamentale, lo stato fondamentale, è ciò che si trova al di là dell'esperienza abituale o, più esattamente, quando l'esperienza abituale non deforma, non modifica, non distorce. E' lo stato più semplice, più diretto e più immediato della vita. E' semplicemente la vita, nella sua dimensione diretta ed immediata. Lo stato fondamentale è ciò che è naturalmente e spontaneamente presente quando le abitudini del nostro mentale e della nostra esperienza abituale non stanno deformando, modificando, filtrando la semplice esperienza.

Come scoprire, come mettersi in comunicazione con quest'esperienza fondamentale? Attraverso tre qualità che saranno molto importanti in seguito: la prima è l'apertura, la seconda è la lucidità e la terza è la presenza. Cercheremo perciò di capire di cosa si tratta creando una connessione con l'esperienza.

### L'APERTURA

Per apertura intendiamo tutto ciò che abitualmente viene compreso con questa parola, dal linguaggio corrente che parla di qualcuno di aperto poiché ha larghezza di vedute, fino all'apertura assoluta, che è lo spazio del risveglio. Nell'apertura c'è un'idea di ampiezza, di spazio, di non-fissazione. Se si è fissati, attaccati a nozioni, idee o riferimenti, non si è veramente aperti; non si è aperti a nuove idee, a nuove persone, a nuovi incontri, a nuove situazioni: si è chiusi. Non vi insegnerai granché dicendovi che l'apertura è il contrario della chiusura.

Ma è molto importante, perché si tratta di scoprire che, in vari modi, siamo di solito chiusi. Siamo prigionieri di una rete di nozioni, di esperienze che costituiscono la nostra mentalità, il nostro mondo abituale. A livello di esperienza abituale ci sono io al centro e tutto il resto intorno, c'è l'impressione di un io con attorno l'ambiente; quest'esperienza può essere paragonata ad una bolla nella quale siamo rinchiusi e che ci costituisce,



**Lama Denys Teundroup** uno dei principali discepoli occidentali di Kalu Rimpoce, è stato formato secondo la tradizione Champa Kagyu e investito del titolo di Vajracarya. E' superiore della Congregazione Dachang Rime Francia e direttore spirituale dell'Istituto Karma Ling in Savoia, a cui sono legati centri in varie città e paesi europei. In Italia sono presenti a Roma, Pesaro, Macerata, Napoli e Varese. E' Presidente Onorario dell'Unione Buddhista Europea.

ci struttura. Quando si parla di apertura in termini di vissuto la si può descrivere come l'espansione di questa bolla, vale a dire l'estensione dell'esperienza oltre il limite su cui di solito si ferma.

## SPAZIO E SGUARDO

Prendiamo il campo visivo che è l'esempio più facile. Se rilassate completamente gli occhi – senza guardare me, né la persona che avete davanti, né un particolare oggetto - avrete un "campo visivo panoramico", una sorta di visione allargata; possiamo anche non fermarci a questo campo, ma lasciare che la nostra esperienza visiva si apra al di là degli oggetti che in esso sono contenuti, come se vedessimo lo spazio al di là degli oggetti, attraverso le cose che si trovano nella nostra esperienza visiva. Succede con molta semplicità quando ci si rilassa. E' qualcosa che vi capita spesso quando siete "tra le nuvole", non nel senso di lasciarsi andare alle fantasticherie, ma quando c'è un momento di rilassamento e di assenza. Allora ci sono contemporaneamente il campo visivo ed un'esperienza spaziosa, un'esperienza di spazio. Ci sono le apparenze e c'è lo spazio, l'apertura: le apparenze e, senza fermarsi ad esse, al di là di esse, l'apertura. E' quello che si può chiamare "trasparenza", le apparenze sono "trans-apparenti". C'è trasparenza nell'apparenza; nello spazio è sperimentata l'apparenza. E' anche quello che viene chiamato "apparenza vuota". Quello che cerco di suggerirvi ha un qualche legame con il vostro vissuto? Fermiamoci e propongo un momento di discussione.

**DOMANDA: CIÒ CHE VIENE VISTO E CHE VA OLTRE IL CAMPO VISIVO, VIENE FORSE VISTO MENTALMENTE, NELL'IMMAGINAZIONE O È VERAMENTE UNA PRESENZA CHE È LÀ, UNA PRESENZA OGGETTIVA?**

**Lama Denys:** Quello che intendiamo con apertura è, restando all'esempio dell'esperienza visiva, un sentimento di spazio. Non si tratta di fare una visualizzazione o di rappresentare uno spazio, ma di vedere che, non fermandosi alle apparenze che costituiscono l'ambiente abituale, si ha naturalmente un'esperienza di esse al di là, quello che chiamiamo lo spazio; e lo spazio è naturalmente aperto e libero. Uso parole, descrizioni, che possono sembrare in qualche modo complicate, ma è per cercare di descrivere qualcosa che, nei fatti, è semplicissima. Se cerco di descrivere i fiori in questo bicchiere una descrizione dettagliata sarà complessa, perché si possono guardare in maniera differente, da differenti punti di vista....

**D: COME RESTARE APERTI NEI CONFRONTI DI QUALCUNO CHE TI HA FERITO?**

**L.D.** Se già si capiscono le possibilità e la qualità dell'apertura, se se ne fa esperienza, poi diventa possibile coltivarla e stabilizzarla. L'aggressione tende ad irrigidirci, ad indurirci, a chiuderci o a trincerarci dietro le nostre difese. Ci si blindo, ci s'indurisce. La pratica del dharma e



## COMPRENDERE nell' **ESPERIENZA**

della meditazione sviluppano invece la capacità ad essere e a restare aperti. E' un'applicazione di ciò che abbiamo chiamato trasparenza. Quando si è aperti, una volta che siamo aggrediti c'è una qualità nell'esperienza che potremmo definire come trasparente. Si è trasparenti, in qualche modo, nel senso che non si riceve l'aggressione. Facciamo l'esempio concreto di qualcuno che ci dice delle parole pesanti. Saremo colpiti da queste parole pesanti se ci comporteremo come qualcosa di solido contro cui possano cozzare. Se nella qualità del nostro ascolto c'è trasparenza, se cioè siamo aperti, se il nostro ascolto è in qualche modo libero da ostacoli, allora quello che ci viene detto lo sentiremo, ma non cozzerà su qualcosa di duro. Sarà allora un ascolto che sente ma non si fissa su quello che sente e resta neutro. Questa neutralità nell'ascolto è un ascolto trasparente. Se ci si trova in questa modalità di ascolto e ci dicono cose pesanti, cattive o delle parolacce, quali che siano, che ci insultino nel peggiore dei modi, tutto ciò è udito, ma passa e non ferisce. Quest'assenza d'urto, di conflitto, è un'espressione della trasparenza.

**D: LAMA, QUEST'INTELLIGENZA PUÒ ESSERE PORTATA A DIRE: "NO, BASTA!"?**

**L.D.** Evidentemente! L'incapacità a dire di no è una mancanza di apertura. Si sarebbe chiusi al no! Essere aperti è esserlo alla situazione che contiene in sé un'intelligenza che è armonia. L'esperienza armoniosa dell'aperto può essere tanto sì quanto no. C'è innanzitutto un atteggiamento di sì, nell'apertura, che è l'accettazione di ciò che è, ma non si tratta di rassegnazione. Quest'intelligenza è capace di trasformare le situazioni, non in un no aggressivo, ma determinando un'evoluzione, una trasformazione.

**D: C'È UN'EBBREZZA DA APERTURA COME CI SONO QUELLE DA ALTITUDINE O DA PROFONDITÀ?**

**L.D.** In talune forme di apertura questo è possibile, ma vivere nell'apertura richiede un atteggiamento di non-paura, di coraggio. Coloro che vivono in questo coraggio sono chiamati "cuori-menti coraggiosi", che è una traduzione di bodhisattva. Un bodhisattva è colui che segue la via del mahayana, la via dell'apertura. Questo concetto di coraggio può anche essere reso traducendo la parola bodhisattva con "cavaliere del risveglio". Sono nozioni che hanno un potere evocatore e che, ben comprese, hanno un giusto significato. Bisogna fare differenza tra il cavaliere che vive nell'apertura, con il coraggio che ciò comporta, realmente ricettivo e disponibile ed il cavaliere preda di un atteggiamento fanfarone, ostentato, del quale si inebria: "Io sono un cavaliere!": questo è un atteggiamento egotico, l'espressione di un ego. Là è effettivamente possibile una qualche ebbrezza, ma è una deviazione.

**D: C'È ASSENZA DELL'IO NEI MOMENTI DI APERTURA PRIVILEGIATI?**

**L.D.** Un momento di apertura può essere un momento nel quale ci si sperimenta senza io. Io è il centro ed intorno all'io-osservatore-centro c'è

un ambiente periferico. Ci sono l'io e l'altro, il centro e la periferia, l'osservatore e l'ambiente. Questa situazione centrata si chiama il mandala dell'io, il mandala dell'ego. *Kyilkhor* (dkyl 'khor) è una parola tibetana - mandala in sanscrito - che significa semplicemente centro e periferia. La nostra esperienza può perciò essere vista come un mandala, con il centro che è l'io e la periferia che è l'ambiente. Nell'apertura c'è effettivamente un superamento dell'esperienza di centro e periferia. La periferia si apre ed il centro svanisce. Il centro si dissolve e la periferia sfuma.

**D: LAMA, VORREI CHE CI PARLASSE ANCORA DELL'INTEGRAZIONE...**

L.D. Si tratta di integrare questa nozione di apertura ricollegandola ad un'esperienza, a qualcosa di vissuto; quando se ne parlerà in seguito, avrà allora una certa realtà vissuta e non sarà solo qualcosa di astratto. L'importante è fare in modo che un concetto chiave e fondamentale come questa nozione di apertura sia ricollegato a qualcosa di vissuto e sia perciò integrato nella nostra vita sottoforma di una qualche esperienza - anche se, per ora, del tutto elementare. Si tratta di iniziare a tessere un legame con il vissuto e a poco a poco si creerà un va e vieni tra comprensione ed esperienza. Si capisce, si sperimenta; l'esperienza porta più comprensione e questa permette di sviluppare più esperienza; c'è allora un dialogo tra comprensione ed esperienza: un va e vieni. E' così che si opera l'integrazione.

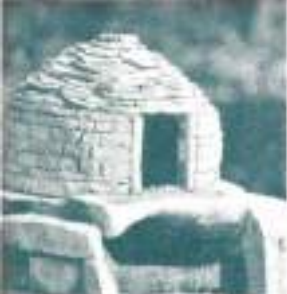
**D: QUALE SAREBBE IL SIGNIFICATO DELLA PAROLA "SACRO" E DI "PRESENZA DI BUDDHA"?**

L.D. Sacro è etimologicamente in rapporto con sacrificio. Il sacrificio è rendere sacro. La parola sacrificio crea certamente problemi nel nostro mondo occidentale. Nel significato profondo ciò che viene sacrificato è l'io, ma non come siamo portati ad immaginare nell'ambito di un qualche sacrificio cruento. Nell'abituale accezione della parola sacrificio c'è qualcosa di molto violento. Dal punto di vista del Dharma il sacrificio è l'abbandono delle fissazioni, l'abbandono di me e del mio.

Abbandonando me e mio con un gesto di non attaccamento, di non fissazione, c'è l'apertura, ed è così che c'è il sacro. Sacro è ciò che viene fatto senza ego. E' sacro tutto quello che viene vissuto in modo non-egoistico, non centrato sull'ego. Tutto quello che è esperienza autentica dell'apertura è sacro.

Come vedremo, l'apertura autentica è il luogo di una presenza ed è questa presenza aperta, nella quale il piccolo me, l'individualità, non è occupata ad agitarsi, che chiamiamo il sacro. E' questa presenza che viene anche chiamata "presenza del risveglio", "presenza della natura di Buddha" e, per estensione, "presenza di Buddha".

Quando si entra nel luogo di meditazione, nel luogo della pratica, si entra in uno spazio sacro. D'altra parte il saluto che si fa è un richiamo nel



## COMPRENDERE nell'**ESPERIENZA**

quale ci si libera di se stessi e delle proprie fissazioni, nel quale si apre il cuore e, con questo gesto, si entra nel sacro del luogo od in un luogo sacro.

### **LA CHIAREZZA E LA PRESENZA**

Questo pomeriggio entreremo nella comprensione e nell'esperienza della lucidità. Per lucidità noi intendiamo la qualità esistenziale della nostra esperienza che è l'energia di vita, l'energia che è colui che vive ed il vissuto, l'energia della vita che si vive. Quest'energia è insieme luminosa e cosciente. Per questo motivo usiamo il termine di lucidità, che veicola etimologicamente l'idea di luce e d'intelligenza. Solitamente "essere lucido" vuol dire "essere chiaro ed avere discernimento". Lucidità è qui sinonimo di chiarezza. E' uno stato di chiarezza, d'intelligenza, è una consapevolezza fondamentale, un naturale stato d'attenzione chiara, vigile.

Per lucidità noi intendiamo quest'esperienza di chiarezza che viene vissuta nell'apertura, semplicemente quando ci rilassiamo. In questo rilassamento è l'apertura e l'esperienza che viene vissuta nell'aperto, quest'esperienza cognitiva è quello che chiamiamo lucidità o chiarezza. La lucidità è la semplice esperienza di ciò che è presente nell'aperto. La sua consistenza è fatta di colori ed energia. E' l'esperienza della vita viva e vivente, l'energia che è la vita che si vive in sé nell'aperto. E' l'intelligenza che abita l'aperto. A livello dualistico diviene colui che conosce e tutto il conosciuto.

### **APERTURE OSCURE ED APERTURE LUCIDE**

L'apertura può essere tanto chiara quanto oscura. L'apertura oscura è un'apertura senza lucidità, è un'esperienza di spazio ma di spazio scuro, inerte, uno spazio senza chiarezza né consapevolezza. In effetti, la mancanza di chiarezza nasce da una distorsione dell'apertura. L'apertura può avere un aspetto vertiginoso. Se si va verso l'apertura i nostri abituali punti di riferimento fluttuano e questo comporta una perdita di essi, cosa che abitualmente viene definita come una sorta di vertigine. La vertigine è l'esperienza della mancanza di punti di riferimento che si vive sul bordo di un trampolino o di un dirupo quando mancano gli abituali riferimenti spaziali. L'apertura porta perciò una fluttuazione, una riduzione dei riferimenti, una dissoluzione degli abituali punti di riferimento, una qualche sorta di vertigine che può facilmente fare paura: "Che cosa succede?", "A che punto sto?", "Dove sono?". Non lo si sa più esattamente. Da questo deriva una tendenza a boicottare lo spazio e l'apertura. Piuttosto che vivere realmente l'apertura la si nasconde: la si rifiuta semplicemente non vedendola, oscurandola, sonnecchiando .....al limite dormendo, che è il blackout finale. E' in questo senso che la perdita di lucidità, di chiarezza

è un rifiuto dell'apertura. L'atteggiamento giusto, la luminosità, la chiarezza giusta è simultaneità di apertura e lucidità: un'apertura lucida od ancora, una lucidità aperta. Abbiamo esplorato l'apertura, ora aggiungiamo la lucidità: un'apertura lucida.

## LA PRESENZA NELL'APERTURA LUCIDA

In quest'apertura lucida viene vissuta l'esperienza dell'istante e, nell'essere aperti e lucidi, vi è una qualità di presenza. Presenza, qui, non vuole dire presenza di sé ma presenza in sé. La differenza è notevole. Presenza di sé, come la s'intende di solito, vuol dire: "Io sono presente"; c'è l'io che è ben presente e possiede e controlla l'esperienza, il vissuto. "Presenza in sé" va intesa come presenza naturale, presenza in se stessa: si tratta di una presenza globale, totale. Questa presenza nella sua globalità, nella sua totalità, è naturale quando c'è l'apertura e nell'apertura non ci si polarizza su elementi particolari, ma si lascia la propria esperienza aperta.

Queste tre qualità di apertura, lucidità e presenza sono in realtà simultanee e concomitanti. C'è un'esperienza, che si può chiamare di risveglio, che viene descritta, per comodità di espressione, in termini di queste tre qualità, che sono apertura, lucidità-chiarezza e presenza.

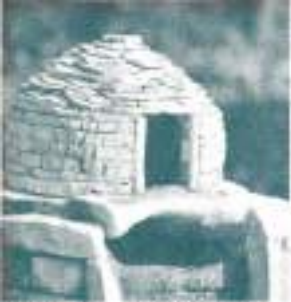
## LA PRESENZA COME RICETTIVITA' - DISPONIBILITA'

Questa presenza globale e totale è una qualità di attenzione, di consapevolezza sgombra, una piena consapevolezza nella quale l'apertura della nostra esperienza viene vissuta in una totale ricettività rispetto a ciò che è qui. Questa presenza viene detta ricettività. Non vi è nulla nell'esperienza che sia rifiutato, nascosto, mascherato e, senza rifiuto, c'è una ricettività totale alla situazione come essa è; è uno stato semplicemente e completamente realista. La presenza ha perciò una qualità di ricettività.

Questa presenza ha anche una qualità di disponibilità. La disponibilità è una qualità di non attaccamento, non-fissazione, assenza di legami, impedimenti, blocchi, una qualità di libertà che è presenza, disponibilità alla situazione quale che sia la sua energia e la sua richiesta. Si tratta di una capacità naturale e spontanea ad essere in armonia con la situazione, ad essere disponibili, rispondendo ad essa secondo la sua energia. Questa presenza è anche chiamata certe volte "sensività". La presenza perciò può declinarsi come ricettività e come disponibilità. Notate come ricettività e disponibilità siano, ancora, due aspetti di questo stato di presenza. Se ne parla separatamente, nell'espressione convenzionale, per far sentire di che cosa si tratta.

Negli insegnamenti del Dharma questa presenza di ricettività-disponibilità viene chiamata anche amore. Essa è il fondamento di amore e com-





## COMPRENDERE nell' **ESPERIENZA**

passione autentici. Quando c'è una ricettività autentica rispetto all'altro, una capacità a venirci incontro, a comunicare veramente con lui, c'è in questa comunicazione autentica una condivisione che può addirittura giungere ad un incontro tra due cuori, due menti, una comunione: questa comunione è compassione. E' il significato profondo di ciò che intendiamo per compassione: partecipare alla realtà dell'altro come egli è. In questa ricettività - compassione c'è anche una disponibilità che permette di portare nella situazione quello che è giusto, che concorre all'armonia, all'equilibrio. Si tratta di essere disponibili ad offrire quello che è buono, che può aiutare, che è benefico.

### **LA PRESENZA ASSOLUTA**

Quando si dice essere presenti s'intende comunemente essere presenti a qualcosa od essere coscienti di qualcosa. La presenza a sé, per esempio, o la presenza all'altro. Questa presenza è necessaria, ha delle qualità; tuttavia la presenza risvegliata non è una "presenza a", a qualcun altro o a qualcos'altro. Quando si è presenti a sé paradossalmente il sé diventa un altro al quale si è presenti. La presenza della quale parliamo e della quale si tratta, a livello fondamentale, è una presenza senza altro, quindi anche una presenza senza sé: una presenza senza sé e senza altro. Può sembrare difficile, mistico o non so che, ma è anche un'esperienza assai semplice che viviamo spesso a nostra insaputa od in ogni caso parzialmente. E' una presenza che è precisamente giusto definire assoluta. Cos'è l'assoluto? L'assoluto è ciò che non dipende da qualcos'altro, e non dipendere da qualcos'altro è possibile solo quando non c'è altro, poiché, se ci sono l'uno e l'altro, l'uno dipende dall'altro e l'altro dipende dall'uno. Non si può parlare di assoluto che nel superamento della dualità dell'uno e dell'altro. Ogni esperienza dell'uno ha l'altro, ogni esperienza dell'altro ha l'uno, si tratta di un'esperienza relazionale e perciò relativa. Questo potrebbe dar luogo a numerosi sviluppi, ma non è quello che ci proponiamo per ora. Tuttavia, quando si parla di presenza assoluta, si parla di una presenza senza la nozione di qualcosa d'altro al quale essere presenti. Si può chiamarla presenza totale, presenza globale. E' una presenza immediata, è l'esperienza di ciò che è immediatamente presente prima che abitiamo la nostra esperienza.

Nell'immediato, cioè in ogni istante, nell'istantaneità della nostra esperienza, c'è questa presenza immediata.

### **LE TRE QUALITÀ E LA NATURA DI BUDDHA**

Ciò che per adesso è importante è cercare di entrare nella comprensione e nell'esperienza di queste tre qualità - apertura, lucidità e presenza - che costituiscono il fondo, la base della nostra esperienza abituale e che

sono la nostra natura di Buddha. La natura di Buddha, il risveglio, la realizzazione di un Buddha, è l'esperienza dell'apertura, della lucidità e della presenza assolute. Quando non ci sono più ostacoli, impedimenti, veli, filtri ed il vissuto è apertura assoluta, lucidità assoluta e presenza assoluta, è lo stato di risveglio. Questo stato di risveglio è contemporaneamente comprensione assoluta ed amore assoluto. E' tutto! Il punto importante qui è che non si tratta di qualcosa che è altrove, al di là, da fabbricare o da andare a scoprire come un obiettivo lontano. E' una realtà che è qui, nel profondo di quello che già viviamo, di ciò che siamo.

**D: QUANDO IL BUDDHA SAKYAMUNI SI È RISVEGLIATO, HA POI DECISO DI PARLARE AGLI ALTRI. QUI C'È UNA NOZIONE DI ATTIVITÀ. PERSONALMENTE NON CAPISCO BENE COME L'AGIRE POSSA INTEGRARSI CON QUESTA DISPONIBILITÀ, QUESTA PRESENZA....**

**Lama Denys:** Vivere questo stato di disponibilità-ricettività rende liberi da blocchi, impedimenti, ostacoli, legami, rifiuti, chiusure, repulsione, in una qualità di sensibilità, di ricettività totale che conduce all'esperienza giusta e precisa dell'ambiente così com'è. Da questa chiara e precisa percezione della realtà circostante, dalla realtà fondamentale precisamente sperimentata, proviene poi, nella disponibilità, il fare coppia con l'ambiente. Disponibilità vuol dire che non c'è nulla che trattenga, non resistenze né difese a, diciamo così, danzare con l'esperienza. La nozione di danza è utilizzata a volte per evocare il movimento in armonia con l'energia del partner che, nel nostro caso, è l'ambiente, la situazione nella sua globalità. Perciò l'azione, in questa presenza, emerge come un'armoniosa risonanza; è un'armonizzazione ed ha allora un carattere non concettuale e spontaneo. Il Buddha non si è mai detto: "ora che mi sono risvegliato che ci faccio? Sviluppiamo una strategia di comunicazione per diffondere l'insegnamento". Lo stesso Buddha fu all'inizio molto dubbioso sulla possibilità che la profonda comprensione alla quale si era aperto potesse essere comunicata, condivisa. Poi, divinità e grandi personaggi l'hanno incontrato, gli hanno posto delle domande, lo hanno sollecitato. Poiché era completamente ricettivo e disponibile ha naturalmente e spontaneamente risposto; è da questa interazione che l'insegnamento ha iniziato ad emergere. L'insegnamento è ed è sempre stato una risposta ad una domanda, ai bisogni di una situazione o di un ambito; è per questo che il Dharma non fa proselitismo. L'azione giusta è perciò fondata sulla ricettività e la disponibilità, sulla presenza; e questa presenza non solo non è incompatibile con l'azione ma, al contrario, è il luogo dell'azione più giusta, più perfetta e per ciò stesso più efficace. Quest'atteggiamento è opportuno in ogni situazione per agire nel giusto modo perché permette di agire con la totalità del proprio potenziale, in armoniosa risposta al



## COMPRENDERE nell' **ESPERIENZA**

potenziale totale della situazione: è un'ottimizzazione. Più concretamente, possiamo affermare che in questa ricettività-disponibilità voi non introducete nella situazione i vostri preconcezioni, i vostri a priori. Quando lavoriamo con una situazione abbiamo ogni sorta di idee preconcepite su ciò che dovrebbe e non dovrebbe essere e, su questa base, elaboriamo tutta una strategia manipolatrice per realizzare i nostri fini, quello che pensiamo dover essere secondo le nostre concezioni. Ma tutto ciò su cui si investe, che si progetta in termini di rappresentazioni, di a priori, di preconcezioni, alla fine nasconde la realtà fondamentale della situazione e ci fa agire, reagire in maniera completamente condizionata: noi reagiamo sulla base dei nostri condizionamenti, dei nostri a priori, delle nostre rappresentazioni e delle nostre concezioni. Siamo sempre condizionati dalle nostre concezioni. Non vorrei complicare troppo adesso, ma solo suggerire che questa ricettività-disponibilità è anche il luogo dell'amore e della compassione perfetti.

### **D: NON CAPISCO BENE IL RAPPORTO TRA LUMINOSITÀ ED INTELLIGENZA.**

L.D. Prendiamo l'esempio del sogno. L'esperienza onirica possiede una certa apertura nel senso che c'è uno spazio onirico nel quale si sviluppa il sogno. In questo spazio c'è anche una lucidità. E' una lucidità che permette al mondo onirico di essere illuminato dalla chiarezza del sole anche in un luogo buio, di notte, mentre si dorme. Questa luce che viene vissuta nel sogno è un aspetto della luminosità dell'esperienza onirica. Nell'esperienza onirica c'è anche una conoscenza che è quella del soggetto onirico: io, in quanto sognatore, sto sperimentando questa spiaggia dove mi bagno o questa montagna che scalo o quello che sia. C'è una conoscenza del soggetto onirico che è una forma di lucidità: si è lucidi del sogno che si fa. In questo esempio, si vede come la chiarezza è allo stesso tempo la luce vissuta nel mondo onirico e la lucidità del soggetto onirico. La luminosità è infatti la chiarezza dell'esperienza, tanto nella sua dimensione esteriore che interiore, tanto nell'oggetto che nel soggetto. L'esperienza onirica è una buona immagine poiché essa è completamente un prodotto della nostra mente; e la mente, quando sogna, ha questa capacità di produrre tanto la luce del mondo onirico quanto l'intelligenza del sognatore che vive questo mondo. Per analogia, quest'esempio può aiutarci a capire le modalità della nostra esperienza abituale.

### **D: QUANDO SI GUARDA UN BAMBINO SI POSSONO VEDERE QUESTE QUALITÀ DI CHIAREZZA, APERTURA E DISPONIBILITÀ: ALLORA, QUAL È LA DIFFERENZA TRA QUESTO STATO E LA NATURA DI BUDDHA?**

L.D. Queste tre qualità sono più o meno presenti in ciascuno di noi e costituiscono il fondo della nostra esperienza dall'infanzia fino ad oggi, ma non soltanto né in particolare durante l'infanzia. C'è, sotto la sua domanda, l'idea che, prima di ricevere un certo numero di condiziona-

menti attraverso l'educazione, un bambino viva in uno stato primordiale che sarebbe, perché no, il risveglio. La situazione non è esattamente così: un bambino piccolo ha già un'esperienza abituale. Con tutta evidenza, non possiede le nozioni che noi abbiamo acquisito, in quanto adulti, attraverso la nostra esperienza e la nostra educazione, ma ha condizionamenti arcaici, primari.

Dal principio della vita ci sono forme di condizionamento che emergono con lo strutturarsi della vita. Un bambino, dai primi stadi della vita, si colloca già in relazione con la sua fonte di nutrimento, con sua madre, con il seno materno, ecc. E' vero che in queste prime fasi un bambino, non avendo ancora un'educazione ed un certo numero di condizionamenti che si acquisiscono più tardi, ha una qualità molto più infantile e naturale, immediata, semplice e diretta. Non si tratta, tuttavia, di economizzare su educazione ed apprendimento del linguaggio: è anche questo che permette in seguito di realizzare veramente la natura di Buddha. E' giungendo ad una forma di comprensione e d'intelligenza che è capace di comprendere se stessa, che diventa possibile la realizzazione del risveglio. E' per questo, d'altronde, che questa realizzazione è possibile agli umani mentre non lo sarà agli animali che, pur avendo la natura di Buddha, non possiedono quest'intelligenza capace di una riflessività che capisce la natura stessa della propria esperienza. Perciò è importante che un bambino impari a parlare bene e riceva una buona educazione tale da porre, nella sua esperienza abituale, le basi di una comprensione e di un'esperienza armoniosa. Un'educazione giusta è un'educazione che struttura il mandala della nostra esperienza abituale in maniera armoniosa.

#### D: NELL'ESPERIENZA DELL'APERTURA C'È UNA DISSOLUZIONE DEI SENSI OD UN SUPERAMENTO DEL LORO ABITUALE MODO DI FUNZIONARE?

L.D. C'è una dissoluzione dei sensi. Nell'apertura non c'è senso! Nel *Prajnaparamita Hrdaya Sutra*, il testo che si recita al mattino, è detto: "nella vacuità non ci sono forme, né suoni, né odori, né sapori....". Perciò quello che di solito si chiama "esperienza dei sensi" è qualcosa che non ha veramente valore nell'esperienza di vacuità e di apertura; tuttavia, nell'esperienza di apertura c'è un'acutezza sensoriale molto più viva così come una ricettività molto intensa. Quando siamo veramente aperti, nell'istante di autentica apertura, c'è un'esperienza assai viva, intensa e presente. E' in questo senso che ci sono un'acutezza, una vivacità ed un'intensità sensoriale vivissime. Fermiamoci qui, per ora.

(trad, dal francese di A. Barbagallo).

