

# I tre sentieri principali



*Presentiamo un estratto dal corso tenuto dal Lama Thamtog Rimpoce presso il Centro di Studi Tibetani Rabten Ghe.Pel.Ling di Milano nel novembre 1996. L'insegnamento è un Commentario a "I Tre Aspetti principali del Sentiero", un testo composto da Lama Tzong Khapa, celebre Maestro tibetano del XIV secolo, fondatore della scuola Gbelugpa.*

Thamtog Rimpoce

L'autore del breve testo su cui ci basiamo è Lama Tzong Khapa, che scrisse questa opera su richiesta di un suo discepolo, che viveva molto lontano e che gli chiese di dare un breve insegnamento che includesse l'essenza di tutti gli insegnamenti.

Tutti gli esseri senzienti sia umani che in altre forme desiderano raggiungere la felicità ed eliminare la sofferenza. Per ottenere questo scopo, prima di tutto dobbiamo cercare il metodo che porta ad un tale risultato e il metodo migliore è creare un cambiamento mentale.

L'argomento di questo insegnamento riguarda i tre aspetti principali del sentiero o tre sentieri principali: la rinuncia, la mente dell'illuminazione, la visione perfetta.

Il testo inizia con queste parole: "Mi prostro ai Venerabili Guru", guru è un termine sanscrito, la cui etimologia è la seguente: la sillaba *gu* deriva dalla parola sanscrita *gunaya* che significa conoscenza; mentre *ru* significa peso o anche compassione. In breve: colui che possiede il peso

enorme della compassione e della conoscenza spirituale. La compassione e la conoscenza spirituale molto avanzata sono le qualità di un Guru.

Rendere **omaggio** fa parte di una delle pratiche principali nel Buddismo: fare prostrazioni, fare delle offerte e così via sono le pratiche basilari per l'accumulo dell'energia meritoria che devono essere applicate, devono essere seguite parallelamente allo sviluppo spirituale.

Lo sviluppo della pratica spirituale attraverso i tre sentieri principali avrà successo se sarà accompagnato dall'accumulo dei meriti attraverso le prostrazioni, la purificazione, e le altre pratiche meritorie. Questo perché ottenere il progresso spirituale che desideriamo dipende dalla ispirazione e benedizione continue degli Esseri Illuminati e dei Maestri spirituali, e per averle è necessario uno sforzo da parte nostra non solo rendendo omaggio, ma anche attraverso la pratica della purificazione. Bisogna anche curare l'accumulo delle energie meritorie per mezzo di una pratica valida e completa come la pratica in sette rami.

Nella lingua tibetana *cia* significa rendere omaggio, prostrarsi, ma può avere molti altri significati profondi.

In questo contesto, si riferisce allo stato di Buddhità, mentre *cia-tze-lo*, che letteralmente significa "rendo omaggio", rappresenta il desiderio di raggiungere lo Stato di Buddhità. Questo desiderio di ottenere lo stato finale viene espresso mentalmente, verbalmente e fisicamente attraverso le pratiche appropriate, ma in realtà è necessario esprimerlo con i nostri comportamenti.

Segue poi il primo verso: "Esporrò meglio che posso il significato dell'essenza di tutte le scritture del Vittorioso, il Sentiero lodato dall'eccellente Vittorioso e dai suoi Figli, l'approdo per il fortunato che desidera la liberazione".

"Il significato delle essenze di tutti gli insegnamenti del vittorioso" si riferisce ai tre aspetti principali del sentiero. In breve, tutti gli insegnamenti del Buddha hanno l'unico scopo di beneficiare gli esseri senzienti, e i tre sentieri principali sono considerati l'essenza di tutti i suoi insegnamenti.

Poi, questi tre sentieri principali sono anche lodati dai "Figli dei Vittoriosi" (con questa definizione si intende tutti gli Esseri Illuminati), perché questi tre sono i mezzi appropriati per ottenere i diversi livelli di realizzazione: la rinuncia aiuta a liberarsi dall'esistenza condizionata, mentre la mente altruistica di bodhi ci conduce alla realizzazione finale dello stato di buddhità, e infine la visione perfetta (la comprensione e la realizzazione della vacuità) permette di sradicare definitivamente i concetti erronei e le visioni sbagliate, come il concetto di considerare se stessi come un fenomeno permanente, immutabile, che esiste di per sé.

I "fortunati" sono le persone che hanno l'opportunità e l'inclinazione di seguire questo insegnamento, coloro che desiderano la liberazione dall'esistenza condizionata e questo insegnamento è un mezzo per loro. Lama Tzong Khapa dice di cercare di esporre al meglio possibile secondo la propria possibilità e la propria conoscenza.

L'oggetto o le persone a cui esporre il significato dell'essenza dell'insegnamento del Buddha devono avere delle caratteristiche particolari, come viene esposto nel verso: "Chiunque non sia attaccato ai piaceri dell'esistenza mondana, chiunque si sforzi di usare nel modo migliore queste libertà e ricchezze, chiunque abbia fede nel Sentiero che dà diletto al Buddha Vittorioso, questi fortunati dovrebbero ascoltare con una mente priva di distrazioni".

"Chiunque non sia attaccato ai piaceri dell'esistenza mondana" non è solo riferito a coloro che ascoltano e seguono l'insegnamento ma anche alle doti che deve avere il Maestro che li espone.

Occorre quindi avere il desiderio, l'intenzione di liberarsi dall'esistenza condizionata, determinandosi a valorizzare questa vita, rendendo significativa questa rara occasione di possedere una forma umana. Dobbiamo avere il forte desiderio di rendere utile la nostra esistenza, rendendoci conto che se non rendiamo significativa questa vita sarà molto difficile trovare un'altra occasione di ottenere una vera liberazione dall'esistenza ciclica.

Per avere il senso della rinuncia bisogna sviluppare il distacco dalle cose, se manca il distacco sarà molto difficile sviluppare la ragione fondamentale per ottenere la liberazione, e non si riuscirà ad abbandonare l'esistenza mondana.

A causa dell'attaccamento verso l'esistenza condizionata siamo spinti ad ottenere il piacere mondano, ad esempio, noi esseri umani siamo molto legati ai piaceri sensuali, della forma, dell'odore, dell'udito, del gusto della sensazione, del tatto. A causa di ciò, cerchiamo di avere un corpo bello, ci piace udire parole e suoni piacevoli, desideriamo sentire dei profumi gradevoli, dei sapori deliziosi, desideriamo la sensazione tattile piacevole: queste sono le cose che ricerchiamo e desideriamo.

L'attaccamento può crescere sempre di più, finché il desiderio diventa

enorme, senza essere mai soddisfatti o contenti: questo ci trascina ad accumulare, a mettere insieme più ricchezza possibile.

Ad esempio, per quanto riguarda il cibo, anche se si hanno viveri sufficienti per poter nutrirsi per mille anni, non si sarà mai soddisfatti, ma si avrà ancora il desiderio di possederne di più, e per possederne ci si sacrificherà molto.

Per acquisire o possedere beni materiali si creano diverse relazioni con gli altri. Per realizzare il proprio scopo c'è molto da fare: occorre accontentare il piacere e i desideri degli amici ed affrontare duramente, con avversione ed odio i nemici e le persone che interferiscono con i nostri desideri.

La nostra caratteristica, quindi, è di desiderare sempre di più tutte le belle cose: bisogna invece sapersi accontentare, sviluppando la saggezza della soddisfazione.

Proprio per questa ragione seguono questi versi "Senza una totale Rinuncia non c'è modo di placare il fervore per il piacere dell'oceano dell'esistenza e, per di più, dal momento che il desiderio bruciante per il Samsara incatenato completamente l'essere senziente, all'inizio la Rinuncia dovrebbe essere ricercata".

Il verso che segue: "Libertà e ricchezze sono difficili da trovare e la vita non ha una lunga durata" indica la natura impermanente del proprio essere e anche caratteristica della propria coscienza mentale, invitandoci ad essere consapevole di quanto sia difficile ottenere questo corpo umano e quanto sia effimera la durata della nostra esistenza.

L'invito a distaccarsi o rinunciare al mondo non si riferisce all'abbandonare il proprio marito, i figli, la famiglia correndo a rifugiarsi in un ambiente in cui non ci siano interferenze, ma ci si riferisce ad un distacco mentale, al riuscire a superare quell'attaccamento che ci incolla all'oggetto del piacere.

Per quanto riguarda il nostro corpo, la nostra esistenza umana, questa si

ottiene con grande difficoltà. È un ottenimento raro che non si conquista casualmente: bisogna infatti impegnarsi a mantenere intatte le dieci azioni etiche, astenendosi dalle dieci azioni negative.

**Le dieci azioni negative** sono:

Tre azioni del corpo: uccidere, rubare, atti sessuali scorretti.

Quattro azioni della parola: mentire, calunniare, usare parole offensive o dure, e parlare a vanvera.

Tre azioni della mente: malvolenza, bramosia, visione scorretta.

Nella vita precedente abbiamo rispettato le Dieci Moralità, impegnandoci ad astenerci dal compiere queste dieci azioni.

Dobbiamo convincerci che nelle nostre vite precedenti abbiamo lavorato e fatto molto, e quindi non bisogna sprecare un risultato così positivo, ma dobbiamo valorizzarlo rendendolo significativo.

Pertanto, per ottenere una nascita fortunata e uno stato umano nella vita ventura bisogna impegnarsi in questa vita rispettando queste Dieci Moralità, altrimenti non vi sarà speranza di possedere una forma migliore e positiva nella vita successiva.

Buddha disse che per conoscere cosa abbiamo fatto nella vita precedente basta osservare la propria esistenza attuale, mentre per conoscere e capire che tipo di vita avremo al di là di questa, è sufficiente osservare la qualità della mente attuale.

Quindi per conoscere il proprio futuro, che tipo di vita avremo nel futuro bisogna osservare la qualità del proprio stato mentale attuale. Se non si è in grado di rendersi conto di tutti i pensieri dal tempo passato fino a questo momento, bisogna almeno cercare di osservare il proprio comportamento di una giornata dal mattino fino alla sera: che pensieri ci hanno dominato, quali sono stati i nostri comportamenti fisici e verbali, così avremo la possibilità di conoscerci meglio.

Nel momento in cui noi ci accorgiamo che il nostro stato mentale non è stato positivo, dobbiamo seguire la



pratica della purificazione, determinandoci a migliorarci.

Davvero siamo fortunati nel possedere un prezioso corpo umano, dotato di ogni qualità, con la possibilità di ottenere ciò che desideriamo. Grazie a questo stato umano possiamo impegnarci in modo tale da non finire in futuro nelle esistenze inferiori, evitando di nascere nella forma di animale o nel regno infernale. Grazie a questa esistenza umana possiamo ottenere la liberazione dall'esistenza ciclica, dai condizionamenti del karma negativo e infine si può ottenere la realizzazione finale

Così come questo stato umano ha grande valore, allo stesso tempo è difficile da ottenere ed è di durata effimera.

Questo ci permette di introdurre la riflessione sull'impermanenza: l'aspirazione per seguire la vita spirituale e il desiderio di intraprendere la ricerca spirituale nascono dalla consapevolezza dell'impermanenza.

Questo argomento viene enfatizzato da Buddha stesso, dall'inizio dei suoi discorsi pubblici fino alla fine della sua presenza umana su questa terra. La riflessione sull'impermanenza e la morte si basa su tre consapevolezze, o ragioni: la certezza della morte, l'incertezza del momento della morte e infine il fatto che al momento della morte solo le qualità spirituali ci possono essere d'aiuto.

Bisogna pensare, riflettere che tutti dobbiamo morire, che la morte è sicura, ma non sappiamo quando arriverà: c'è una grande incertezza del momento della nostra morte, non sappiamo quando moriremo perché la morte ci raggiungerà inaspettatamente. Inoltre, in quel momento, la ricchezza materiale non ci potrà essere di alcun aiuto, così come neanche tutti i nostri amici potranno esserlo. Perfino il nostro corpo, a cui nel corso della nostra vita abbiamo dedicato ogni sforzo e sacrificio, non ci potrà aiutare.

Solitamente ci curiamo molto e amiamo questo corpo: è l'unico oggetto della nostra cura. Basta pensare alle

migliaia di negozi che esistono, come la Rinascente a Milano: piani su piani di negozi in cui tutte le merci esposte sono per la cura del corpo: profumeria, indumenti per uomo per donna e poi l'intimo, il reparto dedicato ai bambini, l'enorme ristorante... Ovunque guardiamo ci sono sempre oggetti per il corpo: questo può aiutare a capire quanto amiamo e curiamo il nostro corpo, mentre non troviamo niente per la cura del nostro spirito. Però, nonostante tutte le nostre cure, al momento della morte dobbiamo separarci anche dal corpo.

Quello che invece ci può aiutare nel momento più critico della nostra esistenza, il momento della morte, sono le virtù e le energie meritorie accumulate durante la vita tramite un buon comportamento fisico, verbale e mentale; pertanto, finché siamo in vita bisogna lavorare con grande diligenza alla ricerca delle energie meritorie.

Non è sufficiente avere una mera conoscenza intellettuale di questi argomenti, come se si trattasse di una materia scolastica: per avere beneficio dalla consapevolezza dell'impermanenza si deve sentire una sensazione diversa dentro di sé, occorre far smuovere il nostro stato mentale

Come risultato di questa meditazione bisogna far nascere tre tipi di determinazione: prima di tutto, il desiderio di seguire il sentiero spirituale, poi la necessità di seguire il sentiero subito, senza perdere tempo e infine, la convinzione di seguire unicamente la pratica spirituale. Riflettendo in questo modo si supera l'attaccamento a questa vita.



Seguono poi dei versi che invitano a meditare costantemente sulla infallibilità della legge di causa ed effetto, la legge del karma.

La parola **karma** significa "azione", e la legge del karma si riferisce a qualsiasi azione che compiamo con il corpo, la parola o la mente. Queste possono avere una connotazione positiva o virtuosa, oppure una connotazione negativa o non virtuosa.

Le azioni virtuose hanno la caratteristica di produrre un risultato piacevole, di felicità, mentre quelle non virtuose producono la sofferenza, l'infelicità. Poiché, come insegna Buddha, tutti noi desideriamo la felicità e non desideriamo la sofferenza bisogna cercare controllare il proprio comportamento, perché la felicità si ottiene da un comportamento positivo, con azioni salutarie, mentre la sofferenza nasce dalle azioni malsane e dai pensieri negativi.



Tutto dipende da noi stessi. Buddha ci esorta dicendo che è tutto nelle nostre mani: se desideriamo la felicità e non vogliamo la sofferenza, bisogna procurare ed accumulare la causa della felicità, compiendo azioni positive attraverso il corpo, la parola e la mente, abbandonando le cause della sofferenza. Il risultato non dipende dagli altri, ma da noi stessi: dovremmo essere abili nel pianificare il nostro futuro in questo modo. Pertanto, rispettare la legge di causa ed effetto significa essere consapevoli del meccanismo del karma, apportando un cambiamento al proprio comportamento.

Dobbiamo convincerci a seguire una vita sana, rispettando le regole morali, applicandoci nell'accumulo di energie positive, determinandoci in questo modo a rendere utile la nostra esistenza.

Il punto successivo consiste nel capire che possedere una esistenza umana non è un risultato definitivo, perché comunque siamo sempre costretti a rinascere nel samsara, cioè a dover sperimentare le sofferenze dell'esistenza ciclica condizionata.

Ci sono diversi **aspetti della sofferenza**: sofferenza di possedere certe cose e sofferenza di non averne altre, dolore fisico e frustrazione mentale. Ad esempio, le persone benestanti e ricche sono frustrate per la difesa della propria ricchezza materiale, non hanno pace corrono dal mattino alla sera per salvaguardare i loro beni. E poi dall'altra parte c'è la sofferenza di chi non ha nessun bene materiale, non ha da mangiare, da bere, di che vivere come ad esempio la gente in Jugoslavia o in Ruanda, dove si muore di fame. Tutto questo lo possiamo vedere chiaramente con i nostri occhi.

Poi c'è la sofferenza di non ottenere ciò che si desidera, e quella di essere costretti a subire ciò che invece desidereremmo evitare.

Ancora, c'è la sofferenza della continua incertezza della nostra vita e dei nostri rapporti con gli altri. L'incertezza, l'insicurezza, la paura di diventare poveri e così via.



Qualsiasi tipo di sofferenza sperimentiamo sono i difetti dell'**esistenza condizionata**. Essendo questa esistenza della natura della sofferenza, **non bisogna** quindi avere l'attaccamento a questa **vita**, ma occorre rinunciare al mondo samsarico sviluppando il desiderio di ottenere l'emancipazione da questa dimensione di sofferenza.

Con ciò non si intende l'abbandonare il mondo esterno, la propria casa e così via, ma ci si riferisce al proprio stato di esistenza.

La radice della nostra esistenza, la causa dell'esistenza ciclica è l'**ignoranza**, dall'ignoranza nasce l'attaccamento, l'avversione e questo è il Samsara. Quindi bisogna sviluppare la rinuncia, addestrare la mente ad avere uno spontaneo senso della rinuncia verso il mondo e il benessere, bisogna sentire dal profondo del proprio cuore il vero desiderio della liberazione dall'esistenza ciclica. Quando questa aspirazione sarà spontanea giorno e notte, avremo realizzato la Rinuncia.

La Rinuncia tuttavia non è sufficiente per ottenere la meta definitiva: se essa non è sostenuta dalla Mente Suprema, non potrà essere la causa della meravigliosa beatitudine dell'insuperabile illuminazione, perciò il saggio genera la suprema mente dell'illuminazione, la **Mente di Bodhicitta**.

L'oggetto su cui generare questa mente sublime sono gli esseri travolti dalle quattro correnti tumultuose: del desiderio, dell'ignoranza, dell'esistenza, della visione erronea.

L'esempio figurato non è scelto a caso: proprio come una corrente d'acqua molto forte nell'oceano ha la capacità di travolgere e far affondare, allo stesso modo queste quattro caratteristiche sono legate direttamente alle varie sofferenze degli esseri senzienti, nel senso che ogni essere possiede questi aspetti negativi che hanno la capacità di confondere e travolgere.

L'oceano, inoltre viene considerato "senza fondo né limite" per indicare la natura dell'esistenza condizionata

che ci avvolge e ci schiaccia proprio come se fosse la massa d'acqua dell'oceano. Gli esseri si trovano in questo oceano, legati allo stretto vincolo delle azioni negative difficili da eliminare, intrappolati nella gabbia di ferro dell'aggrapparsi al sé, chiusi nel buio della tenebra dell'ignoranza.

Di nuovo, l'immagine serve a far capire la situazione in cui si trovano gli esseri: non solo, infatti, sono chiusi nella gabbia dell'afferrarsi al sé, ma non sono nemmeno in grado di vedere la loro situazione trovandosi al buio dell'ignoranza.

L'ignoranza e l'afferrarsi al sé ci spingono nel ciclo delle innumerevoli rinascite, nelle quali siamo tormentati senza sosta dai tre tipi di sofferenza. Pertanto è detto: *"Medita sullo stato degli esseri tue madri che stanno sperimentando tali condizioni e genera la Mente Suprema"*

Per sviluppare la Mente di Bodhi, innanzitutto bisogna conoscerne i benefici, che sono, da una parte quello di purificare ogni impronta negativa nel proprio continuum mentale e dall'altra di aiutarci ad accumulare energie meritorie: queste due qualità sono indispensabili lungo il percorso spirituale.

Le tecniche per sviluppare la mente sono: la meditazione su *"Sei cause e un risultato"* e quella di *"Scambiare se stessi con gli altri"*. Queste due possono essere combinate fra loro.

Le Sei cause e un risultato:

1. Considerare tutti gli esseri senzienti come nostre madri.
2. Ricordare la gentilezza della propria madre.
3. Generare gratitudine per questa gentilezza.
4. Generare amore (il desiderio che siano felici) per gli esseri senzienti.
5. Generare la compassione (il desiderio che siano liberi dalla sofferenza).
6. Generare la grande compassione (Mahakaruna).
7. Bodhicitta.

Prima di entrare nella **meditazione di Bodhicitta** vera e propria, biso-

gna innanzitutto sviluppare l'equanimità verso tutti gli esseri senzienti: ciò consiste nell'abbandonare l'attaccamento verso coloro che consideriamo nostri amici, l'avversione nei confronti dei presunti nemici e l'indifferenza verso coloro che non rientrano nelle prime due categorie.

Solitamente, ci relazioniamo agli altri suddividendoli in queste tre categorie; occorre capire invece che in realtà queste sorgono dalla mente illusoria che ci inganna facendoci proiettare sugli altri questi diversi sentimenti.

Questi concetti erronei nascono dalla nostra fondamentale autogratificazione, cioè quell'attitudine di prendersi cura sempre e soltanto di noi stessi. A causa di ciò, ad esempio, quando qualcuno ci lusinga, sorge l'attaccamento nei suoi confronti, mentre se si rivolge a noi con critiche o parole spiacevoli sorge la collera e infine se incontriamo un atteggiamento né di lusinga né di critica, si sviluppa indifferenza.

Queste differenze sorgono sulla base di una mente erronea, illusoria: sono il risultato delle nostre proiezioni personali, mentre la realtà non esiste nel modo in cui noi la percepiamo.

Per ottenere l'equanimità, si può riflettere, cercare nella nostra vita due persone che, ad esempio, nel passato l'una ci è stata amica, mentre l'altra ci è stata nemica, ma che poi, per circostanze diverse, hanno pian piano modificato il loro rapporto con noi finché la prima ora ci è avversa e la seconda ci è simpatica. Questo esempio sta a dimostrare come in realtà la caratteristica di essere amico o nemico, simpatico o antipatico non è insita nelle persone, bensì è una costruzione che noi applichiamo a causa dei diversi eventi karmici, che nulla ha a che vedere con la realtà degli esseri.

Se, ad esempio, ci fossero dieci mendicanti davanti alla porta della nostra casa che hanno tutti lo stesso problema di non avere da mangiare, sarebbe sbagliato fare differenze fra di essi, trattandone uno meglio di altri

e così via. Allo stesso modo, se sorge un sentimento di differenziazione nei confronti degli altri, bisogna riconoscerlo come una nostra proiezione. Dopo aver addestrato la propria mente in questo stato di equanimità verso tutti gli esseri senzienti, inizia la vera meditazione.

Per riconoscere tutti gli esseri senzienti come **propria madre**, bisogna innanzitutto capire che abbiamo infinite vite precedenti a questa. Ne consegue che, poiché le nostre vite sono senza inizio, anche la nostra mente è senza inizio. In particolare, la mente è senza forma, immateriale, pertanto la sua causa deve essere a sua volta immateriale, così come un fenomeno materiale ha una causa materiale: ad esempio, il seme è la causa del fiore.

Se si ricerca dunque la causa della mente, questa non può essere che il momento di mente precedente: il momento precedente di mente è la causa del momento attuale di mente, e così andando a ritroso si arriva a capire il concetto di mente senza inizio.

● **ra**, poiché la mente proviene da un tempo senza inizio, ogni volta che abbiamo avuto una vita, abbiamo avuto una madre: ne consegue che abbiamo avuto madri da tempo senza inizio. Inoltre, il quantitativo di esistenze che abbiamo avuto da un tempo senza inizio fino ad ora è di gran lunga superiore al quantitativo degli esseri senzienti: ne deriva, in breve, che ogni singolo essere senziente è stato nostra madre non solo una volta, ma numerosissime volte. Bisogna riflettere bene, meditare su queste ragioni: una volta ottenuta una ferma convinzione di ciò, ogni volta che incontreremo un singolo essere senziente, avremo una spontanea considerazione di esso come se fosse la propria madre.

Ogni essere che vediamo, dobbiamo riconoscerlo come nostra madre e questo riconoscimento deve essere spontaneo come quando proviamo nostalgia della madre di questa vita. Allo stesso modo, quando sentiamo

la voce di qualcuno dobbiamo riconoscere quella voce, come il richiamo della nostra madre, la stessa nostalgia che proviamo quando sentiamo distante la voce di nostra madre. Grazie alla ripetuta riflessione e meditazione, un simile risultato può essere veramente ottenuto.

Il passo successivo consiste nel riconoscere la **gentilezza della propria madre**. Ci sono delle persone che detestano la propria madre, non ne riconoscono la gentilezza e questo è un peccato: dal punto di vista della pratica spirituale coloro che non riconoscono la gentilezza della propria madre, o che addirittura la detestano, sono persone letteralmente maleducate, che non hanno avuto un'educazione corretta, a cui manca quasi la caratteristica umana.

Non si può negare, infatti, la gentilezza della propria madre: fin dal concepimento essa dà affetto, ci cura, difende la nostra salute. Dopo aver affrontato la sofferenza del parto, dalla

nostra nascita in poi la sua unica preoccupazione è la buona crescita del bambino, a cui dona continuamente aiuto e affetto, sopportando qualsiasi problema. Ci nutre, ci educa, ci insegna a vivere e a formarci una personalità.

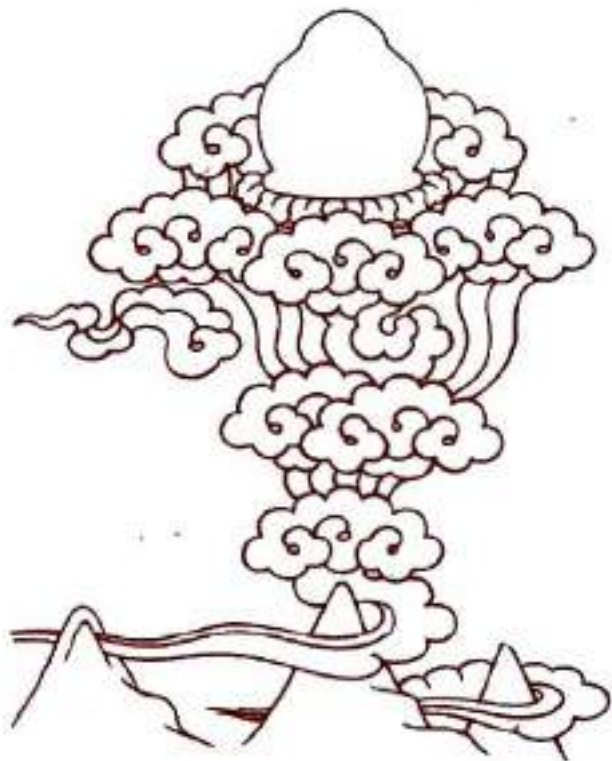
Tutto ciò non riguarda solo le madri umane, ma le madri in tutte le forme, come ad esempio, la madre di un uccello che cura i suoi pulcini e altri animali che curano con affetto i propri cuccioli.

Pertanto, come le altre madri curano i propri figli, allo stesso modo le nostre madri ci hanno curato. Ancora, tutto ciò che mangiamo, beviamo e i materiali che ci coprono, la struttura murale in cui abitiamo, provengono solo dalla gentilezza degli altri esseri senzienti.

Se non esistessero gli altri esseri senzienti non potremmo sopravvivere: perfino il nostro corpo è il risultato della grazia e della gentilezza degli altri esseri.

Anche dal punto di vista della vita spirituale, grazie agli esseri senzienti possiamo migliorare il nostro stato mentale: gli altri esseri senzienti ci permettono, infatti, di impegnarci nel mantenimento delle Dieci Moraltà, ci aiutano a liberarci dall'esistenza condizionata, a sviluppare la mente altruistica e infine ad ottenere lo Stato finale. Se non esistessero gli altri esseri senzienti mancherebbero le cause della nostra ricerca spirituale. Rendendoci conto di queste ragioni bisogna riconoscere la gentilezza di tutti gli esseri senzienti, impegnandoci quindi nella pratica di scambiare se stessi con gli altri: per riuscire a far ciò, bisogna riconoscere i difetti ed i **danni dell'autograificazione**, o egoismo, che sono infiniti.

Tutti i mali provengono da questa attitudine. A causa di essa, infatti tutti noi desideriamo avere fama, celebrità; vogliamo sempre il profitto per noi stessi. Quando sorgono dispute, collitti anche di poco conto, vogliamo sempre la vittoria. Desideriamo una posizione sociale rispettata dagli altri, vorremmo possedere tutte le





belle cose: in breve, tutto ciò che esiste di bello lo desideriamo per noi stessi.

Se apparentemente l'ego sembra che ci aiuti, si prenda cura di noi, in realtà, esso ci inganna perché invece ci procura dei problemi.

Bisogna costantemente riflettere sul fatto che l'attitudine di autogrificazione, l'ego, è la fonte di ogni male, mentre il desiderio di prendersi cura degli altri esseri senzienti, il preoccuparsi del benessere altrui è la sorgente di ogni benessere e di felicità.

Tutti gli Esseri illuminati, in un tempo remoto erano nella nostra stessa condizione, avevano le stesse difficoltà nello sviluppare le qualità spirituali, ma con perseveranza ed entusiasmo hanno capito che l'ego è la fonte della sofferenza, mentre curare gli altri è la causa di ogni benessere e dello sviluppo spirituale e quindi hanno raggiunto il risultato della buddhità per poter soccorrere tutti gli esseri senzienti.

Così anche se ora ci troviamo in questa situazione condizionata, se da questo momento in poi cerchiamo di cambiare la nostra attitudine avremo la possibilità di raggiungere lo stesso livello di tutti gli Esseri illuminati.

Questo atteggiamento mentale sorge da un ragionamento logico, basato sulla verità. Bisogna pensare: *"tutti gli esseri senzienti sono stati mia madre e sono un numero infinito mentre io sono solo un singolo essere senziente, pertanto, dato che gli altri sono più numerosi, sono più importanti di me che sono un singolo essere"*.

Così, tenendo conto di questi argomenti, bisogna sviluppare da una parte la compassione, il desiderio di liberare gli altri dalle loro sofferenze e dall'altra, desiderare di dar loro la felicità, sviluppando l'amorevole gentilezza.

Dopo aver sviluppato questi due sentimenti puri, bisogna far sorgere il Pensiero Superiore, che enfatizza i due precedenti ed è caratterizzato da un senso di responsabilità, da una forte determinazione di farsi carico di ogni problema altrui.

Dopo aver fatto ciò, bisogna riflettere sul fatto che per aiutare tutti gli esseri senzienti occorre avere delle qualità eccezionali, che ci mancano e che l'unica condizione che ci permette di aiutare veramente gli altri è ottenere il risveglio finale, la Buddhità: ottenendolo, possiamo riuscire nel nostro intento di sollevare gli altri esseri senzienti dal dolore e dalla sofferenza.

Ecco che finalmente si sviluppa il desiderio, la mente altruistica di voler ottenere l'Illuminazione finale per poter aiutare tutti gli altri esseri senzienti: la mente di Bodhicitta.

In sintesi, questa è la meditazione legata allo sviluppo della mente altruistica o mente di Bodhi.

Fin qui abbiamo discusso i primi due dei tre aspetti del sentiero: la rinuncia e la mente di Bodhicitta.

La forza, invece, che può estirpare la radice dell'esistenza condizionata è la **saggezza** che realizza la vacuità dell'esistenza di ogni fenomeno. Questa saggezza è l'opposto dell'ignoranza che afferra ogni fenomeno come esistente a sé stante.

A questo punto del Testo, si parla dell'importanza della comprensione della vacuità, con questi versi: *"Il solo addestramento alla rinuncia e alla mente suprema dell'illuminazione non ti permetterà di estirpare la radice dell'esistenza ciclica, senza la saggezza che realizza il modo in cui dimorano i fenomeni, perciò pratica con impegno i metodi per realizzare la originazione dipendente".* Il passo *"Senza la saggezza che realizza il modo in cui dimorano i fenomeni"* sta a ricordare il modo in cui



esistono realmente i fenomeni: l'origine dipendente, l'interdipendenza. Mentre la realtà dei fenomeni è priva di un'esistenza intrinseca, il modo con cui abitualmente li apprendiamo, invece, è ben diverso dalla loro esistenza reale: infatti, sulla base della nostra proiezione mentale essi ci appaiono esistere indipendentemente. In particolare, l'aggrapparsi al sé inerente è un concetto innato che considera l'io come non dipendente da nessun altro fattore.

Può capitare che questo io ci appaia come se esistesse, ad esempio, nel nostro cuore, con una forma fisica: quando accade ciò, non riflettiamo che l'io esiste sulla base della proiezione mentale e degli altri fattori, ma semplicemente lo consideriamo esistere con questa forma nel nostro essere.

Nel caso dei fenomeni esterni, ad esempio, quando vediamo un tavolo, ci appare una forma fisica solida che viene chiamato tavolo. Questo modo di apprendere il tavolo senza analizzarlo come viene prodotto, com'è fatto, come è venuto ad esistere fa sì che appaia un oggetto solido, indipendente, che esiste di per sé.

Se invece riuscissimo a dissolvere questi concetti, cercando di penetrare fino in fondo la realtà del tavolo, della sua esistenza, dei fattori che concorrono alla formazione del tavolo, fino a penetrare in ogni singolo atomo, come risultato di questa analisi arriveremmo a capirne l'interdipendenza.

Nel momento in cui il tavolo viene polverizzato, e ogni atomo viene separato dalla sua forma compatta, il tavolo sparirà. Similmente, se cerchiamo con cura di osservare il modo in cui esiste il nostro essere non troveremo l'io.

Se ad esempio, cominciamo con l'analisi a separare la testa dal corpo e così pian piano ogni membra, alla fine non troveremo un punto sicuro da additare dicendo: "questo è l'io". Riflettendo in questo modo capiamo che ogni fenomeno è interdipendente e che pertanto anche il



nostro io esiste sulla base dell'interdipendenza.

Tutto ciò, però, non nega l'esistenza di un io: quando diciamo io vado, io mangio io dormo e così via c'è un io che ha una funzione.

È un io convenzionale che esiste, pur non esistendo nel modo in cui noi siamo abituati a vederlo, nel modo in cui solitamente ci appare, perché esiste sulla base dell'imputazione mentale legata ad uno dei cinque aggregati fisici.

Nei seguenti versi "Colui che riconosce l'infallibilità della legge di causa ed effetto di tutti i fenomeni dell'esistenza ciclica e del nirvana, distrugge tutti i modi di percepire i fenomeni, percorre il sentiero di cui i Buddha si compiacciono" si vuole intendere che se si nega il concetto dell'esistenza intrinseca dei fenomeni, ciò non nega la infallibilità della legge di causa ed effetto, né l'esistenza del Samsara e del Nirvana.

Non solo: se tutti i fenomeni esistessero di per sé, se fossero indipendenti, l'infalibilità della legge di causa ed effetto, e di tutti i fenomeni dell'esistenza ciclica e del nirvana non avrebbero fondamento.

Pertanto, da una parte, riconoscendo l'infalibilità della legge di causa ed effetto si riesce ad annientare ogni modo di percepire i fenomeni come indipendenti, mentre riuscendo a stabilire l'interdipendenza di ogni fenomeno, si diventa in grado di capire e riconoscere l'infalibilità della causa



ed effetto a sua volta. Distruggere il concetto di aggrapparsi al sé permette di accedere al sentiero di cui tutti i Buddha si compiacciono.

Il Testo quindi prosegue: *"Finché queste due - la realizzazione delle apparenze o inevitabilità del sorgere in dipendenza e la realizzazione della vacuità o della non asserzione dell'esistenza intrinseca (Sunyata) - sembrano separate, non si è ancora compreso ciò che Buddha Sakjamuni aveva in mente"*

Riuscendo ad avere la visione diretta della vacuità occorre anche capire simultaneamente **l'interdipendenza**: questi infatti sono due aspetti della stessa realtà, per questa ragione si parla della vacuità e dell'interdipendenza come di un sapore unico in chi ha ottenuto la visione completa, come viene detto in questi versi: *"Il solo vedere la infallibile origine dipendente simultaneamente e senza alternanza distruggerà tutti i modi di apprendimento degli oggetti, solo allora l'analisi della visione sarà completa"*.

In breve, ciò significa che, ad esempio, se un germoglio esistesse indipendentemente, non dovrebbe dipendere dalla causa e dall'effetto, ma poichè un germoglio e la sua crescita dipendono da molti fattori, come l'acqua, il fertilizzante, il calore e così via, ne consegue che esso non è indipendente, ma interdipendente con altri fenomeni. In questo modo si riesce a eliminare il concetto di esistenza inerente del germoglio. Inoltre, se il germoglio esistesse di per sé, indipendentemente, allora non avrebbe una funzione, un effetto e un risultato, ma nella realtà, la natura di questo germoglio è che crescendo può dare come risultato il frutto, che a sua volta avrà una funzione come il germoglio stesso ne ha avuta una, e così via.

Quindi dato che esiste un funzionamento nel germoglio, esso non è indipendente e questo ci permette di eliminare l'estremo della non esistenza.

I due concetti sono esposti nei seguenti versi: "L'apparenza elimina l'estremo

dell'esistenza e la vacuità elimina l'estremo della non esistenza".

Quindi se anche il germoglio non esiste realmente (in questo senso), esso esiste perché ha un funzionamento. Poi, dato che è interdipendente, non è un fenomeno che esiste di per sé. Dicendo che il germoglio è interdipendente, automaticamente si fa cessare il concetto inerente del germoglio.

Quindi *"Quando ti sei reso conto di come sono realmente gli elementi essenziali dei tre aspetti principali del sentiero, ricorri alla solitudine e sviluppa il potere del giusto sforzo. Realizza rapidamente il tuo scopo ultimo, o figlio mio!"*

In breve, il testo ci consiglia, dopo aver capito l'essenza dei tre sentieri principali, di seguire una vita di solitudine alla ricerca per ottenere la realizzazione. Con questo non si vuol dire necessariamente di recarsi in una grotta lontano dalla presenza degli altri esseri senzienti, ma che anche qualsiasi angolo della propria casa, il creare un ambiente, delle circostanze in cui non siamo disturbati nella pratica, possono essere considerati vivere con solitudine in questo senso.

*Rimpace, nato nel 1951 nel Tibet orientale, rifugiato in India nel 1959, ha studiato presso il monastero di Sera. Dal 1987 risiede a Milano ed è direttore Spirituale di diversi centri*





## I Tre Aspetti Principali Del Sentiero

Di Lama Tsong Khapa

Esporrò meglio che posso il significato dell'essenza di tutte le scritture del Vittorioso, il Sentiero lodato dall'eccellente Vittorioso e dai suoi Figli, l'approdo per il fortunato che desidera la Liberazione.

Chiunque non sia attaccato ai piaceri dell'esistenza mondana, chiunque si sforzi di usare nel modo migliore queste libertà e ricchezze, chiunque abbia fede nel Sentiero che dà diletto al Buddha Vittorioso, questi fortunati dovrebbero ascoltare con una mente priva di distrazioni.

Senza una totale Rinuncia (l'intenzione di abbandonare definitivamente l'esistenza ciclica) non c'è modo di placare il fervore per il piacere dell'oceano dell'esistenza e, per di più, dal momento che il desiderio bruciante per il Samsara incatena completamente l'essere senziente, all'inizio la Rinuncia dovrebbe essere ricercata.

Libertà e ricchezze sono difficili da trovare e la vita non ha una lunga durata, quindi prendere coscienza di ciò cambierà le stravaganze che abbiamo riguardo a questa vita.

Considerando e riconsiderando le azioni ed i loro inevitabili effetti e le sofferenze del Samsara cambierà le nostre stravaganze riguardo la prossima vita.

Di conseguenza, quando attraverso l'addestramento mentale, il desiderio per le perfezioni del Samsara non sorge nemmeno per un istante; quando giorno e notte la mente si strugge dal desiderio per la liberazione, allora la Rinuncia è stata generata.

Inoltre, se la Rinuncia non è combinata con Bodhicitta, non diviene causa della meravigliosa beatitudine dell'insuperabile Illuminazione. Perciò, chi è intelligente dovrebbe generare la sublime Bodhicittà.

Gli esseri sono spossati dal continuum delle quattro poderose correnti, sono legati con stretti vincoli le azioni cui è difficile opporsi, sono intrappolati nella gabbia di ferro della percezione di un sé intrinsecamente esistente, sono completamente offuscati dalle ottuse tenebre dell'ignoranza.

Sono nati nel Samsara senza limiti e nelle loro nascite sono tormentati incessantemente dalle tre sofferenze. Riflettendo così sulla condizione delle madri che sono pervenute ad un tale stato, genera la suprema Bodhicittà.

Se non hai la saggezza che realizza il modo di esistenza delle cose, anche se hai sviluppato la Rinuncia e Bodhicittà, la radice dell'esistenza ciclica non può essere estirpata. perciò sforzati con ogni mezzo di realizzare il sorgere in dipendenza.

Chiunque, vedendo la causa e l'effetto di tutti i fenomeni del Samsara e del Nirvana come inevitabili, distrugge il falso modo di percepire questi oggetti (come intrinsecamente esistenti) è entrato in un Sentiero che dà diletto al Buddha.

Finché queste due - la realizzazione delle apparenze o inevitabilità del sorgere in dipendenza e la realizzazione della vacuità o della non asserzione dell'esistenza intrinseca (Sunyata) - sembrano separate, non si è ancora compreso ciò che Buddha Sakyamuni aveva in mente.

Quando nella mente le due realizzazioni esistono contemporaneamente senza alternanza e quando, giusto vedendo il sorgere in dipendenza come universale, la chiara conoscenza distrugge tutte le concezioni di esistenza intrinseca riguardo gli oggetti, allora l'analisi della visione della vacuità è completa.

Inoltre, l'estremo dell'esistenza intrinseca è escluso dalla comprensione della natura delle apparenze che esistono solo come designazioni verbali, e l'estremo della totale non esistenza è escluso dalla comprensione della natura della vacuità come assenza di esistenza intrinseca e non come assenza di esistenza nominale.

Se in seno alla vacuità dell'esistenza intrinseca, i modi di apparire della causa e dell'effetto sono conosciuti, non sarai prigioniero delle opinioni estreme.

Quando ti sei reso conto di come sono realmente gli elementi essenziali dei tre aspetti principali del sentiero, ricorri alla solitudine e sviluppa il potere del giusto sforzo. Realizza rapidamente il tuo scopo ultimo, o figlio mio!

Questi consigli furono dati a Nauang Dragpa, Signore di Tsakho, dal Bikku Losang Tragpa, colui il quale ha ascoltato molti insegnamenti.