



## **Il tormentato dominio della mente**

*di*

**Dzigar Kongtrül Rinpoche**

*Tratto da "Buddhadharma" – Summer issue 2005*

*Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk*

## IL TORMENTATO DOMINIO DELLA MENTE

Il tormentato dominio della mente, dice Dzigar Kongtrül Rinpoche, non è niente altro che il dominio dell'attaccamento al sé. Se il nostro scopo è di liberarci dalla paura e dalle infinite insicurezze che ci tormentano, noi dobbiamo andare al di là dell'attaccamento al sé, coltivando la visione della vacuità. Nel vecchio Tibet, i praticanti si recavano nei campi di cremazione, presso sorgenti d'acqua, case abitate da fantasmi e altro, allo scopo di scoprire quanto la loro pratica li aveva portati al di là delle loro paure e attaccamenti.

La pratica di andare al di là delle paure è detta *nyensa chödpa*.

*Nyensa chödpa* significa "andare al di là del tormentato dominio della mente".

Non che vi voglia incoraggiare ad andare in questi posti terrificanti per saggiare voi stessi, ma è importante per tutti i praticanti conoscere la visione che guida *nyensa chödpa*, perché fino a che non saremo stimolati non sapremo mai quanto profondamente può andare la nostra pratica. Possiamo essere dei praticanti determinati; sentirci a nostro agio con la pratica e lavorare con le nostre menti; tutto può filare liscio.

Come diceva il mio insegnante Dilgo Khyentse Rinpoche: "La pratica è facile quando il sole è alle spalle e la pancia è piena". Ma quando sorgono circostanze difficili ci sentiamo scossi da dentro, quando "più in basso di così non si può", quando qualcosa ci sta tormentando e siamo completamente vulnerabili ed esposti alle nostre nevrosi, questa è una storia differente.

Circostanze impegnative ci rivelano molto più di quanto abbiamo imparato dal buddhadharma, più di quanto abbiamo imparato dal tantra o dalla nostra meditazione e dalle esperienze mentali. Ma non dobbiamo attendere circostanze difficili per scoprire le nostre paure e attaccamenti più nascosti. Non abbiamo bisogno di aspettare che la nostra bolla di beatitudine scoppi per una persona cara che è deceduta o scoprire di avere una malattia fatale. **C'è una gran quantità di occasioni per**

**praticare *nyensa chödpa* proprio qui nella nostra mente.**

C'è un'abbondanza di opportunità in quanto siamo inflazionati dall'attaccamento al sé. L'ossessionante dominio della mente è il dominio dell'attaccamento al sé. E' il mondo del sé, delle sue speranze e delle sue paure che sorgono cercando di difenderlo. Gli sforzi di proteggere il sé ci provocano emozioni negative. Se non saremo troppo occupati ad avere cura ed eccessiva preoccupazione per il sé, non ci sarà motivo per l'attaccamento.

L'aggressività, inoltre, non avrà modo di sorgere se non ci sarà un sé da proteggere. E la gelosia, che si mette in risalto quando pensiamo di essere in difetto di qualcosa, non avrà più l'impeto di corrodere la nostra pace interiore poiché saremo soddisfatti della nostra ricchezza naturale e dalla fiducia nella nostra mente.

Se non abbiamo bisogno di proteggere le cose complicate che ruotano attorno al sé, che ci rendono così insicuri, non ci sarà più motivo per l'arroganza. Alla fine, se non saremo fissati sul sé, potremo fare affidamento sulla nostra intelligenza innata, piuttosto che permettere alla nostra stupidità di accompagnarci in tutte le attività che ci procurano molto spesso dolore.

Quindi le emozioni in sé non sono la causa del problema. Pertanto, finché non giungiamo alla vera radice delle nostre emozioni negative esse rimarranno lì, allineate, in attesa di "soccorrerici" dalle nostre fondamentali insicurezze. Salvo che non molliamo la presa al sé con tutto il suo progetto egoistico di salvare se stesso nella maniera usuale, continueremo a rinforzare sempre più il credito di un sé sempre più solido.

Se lo scopo della pratica è di liberarci da insicurezze infinite, allora dobbiamo andare al di là dell'attaccamento al sé.

Finché sarà così, l'attaccamento al sé definirà le nostre relazioni col mondo, sia che riguardi il mondo interiore della nostra mente o il mondo esterno.

Dalla prospettiva del sé, il mondo è o con noi o contro di noi. Se è con noi, il suo

fine è di nutrire i suoi infiniti attaccamenti. Se è contro di noi il suo fine è di respingere e aumentare le nostre infinite paranoie.

Sia che si tratti dei nostri amici o nemici, qualcosa da attrarre o da respingere. Più è forte l'attaccamento al sé, più cresce la nostra convinzione in un mondo solido oggettivo che esiste separatamente da noi.

Più lo vediamo solido e separato, più il mondo ci tormenta: siamo tormentati da ciò che vogliamo dal mondo e siamo tormentati dal nostro sforzo di proteggere noi stessi da esso.

I grossi problemi che vediamo nel mondo oggi, e che incontriamo nelle nostre vite personali, sorgono dal credere che il nemico o la minaccia sia "esterna" a noi.

Questa lacerazione accade quando ci dimentichiamo quanto siamo profondamente connessi agli altri e al mondo che ci circonda. Questo non vuol dire che la mente e il mondo sono un unico fenomeno e che tutto ciò di cui abbiamo esperienza è un semplice frutto della nostra immaginazione. Significa, unicamente, che ciò che riteniamo essere un sé e ciò che si crede essere diverso da sé, sono indissolubilmente legati e che, in verità, il sé può esistere soltanto in relazione ad altri.

Vederli separati è davvero uno dei modi più primitivi di vedere e partecipare alla nostra vita. Vedere la connessione o interdipendenza di tutte le cose significa vedere tutto in modo ampio. Riduce la separazione artificiosa che creiamo tra noi e tutto il resto.

Ad esempio, quando ci afferriamo tenacemente a un sé, la legge naturale dell'impermanenza incombe come una minaccia alla nostra esistenza. Ma quando accettiamo che siamo parte di questo flusso naturale, iniziamo a vedere che l'entità cui ci aggrappiamo come se fosse statica, immutabile e indipendente è solo un flusso continuo di esperienze composto di pensieri, sentimenti, moduli e percezioni che cambiano di momento in momento. Quando accettiamo questo, diventiamo parte di qualcosa molto più grande, il movimento dell'intero universo.

Quello che sperimentiamo come la nostra vita risulta dal rapporto interdipendente tra il mondo esterno - il mondo del colore, forma, suono, odore, gusto e tatto - e la nostra consapevolezza. Non possiamo separare colui che conosce

da ciò che è conosciuto. E' possibile, per esempio, vedere senza un oggetto visivo o sentire senza un suono? E come possiamo tagliar fuori il contenuto dei nostri pensieri dalle informazioni che riceviamo dal nostro ambiente, dalle nostre relazioni e dalle impronte delle nostre percezioni sensoriali? Come possiamo separare i nostri corpi dagli elementi di cui è composto, o dal cibo che mangiamo per mantenerci vitali, o dalle cause e condizioni che hanno portato i nostri corpi ad esistere?

In realtà, vi è scarsa consistenza in ciò che riteniamo essere sé e quanto consideriamo essere altro.

Talvolta includiamo le nostre emozioni come parte del sé. Altre volte la nostra rabbia o depressione sembrano tormentarci o addirittura minacciarci. I nostri pensieri sembrano, inoltre, definire chi siamo noi come individui, ma spesso ci agitano o eccitano come se esistessero come altro.

Generalmente identifichiamo il corpo con il sé ma, quando ci ammaliamo, spesso ci troviamo a dire "il mio stomaco mi preoccupa" o "il mio fegato mi dà problemi".

Se volessimo indagare attentamente, inevitabilmente concluderemmo che non è davvero possibile individuare dove finisce il sé e dove comincia il mondo. L'unica cosa che possiamo osservare è che tutto quello che accade, sia che riteniamo sia il sé o ciò che riteniamo essere diverso dal sé, lo fa attraverso un rapporto di interdipendenza.

Tutti i fenomeni sono dipendenti da altro, nel modo di presentarsi, esprimersi ed estinguersi. Non c'è nulla che abbia esistenza intrinseca, indipendente e separata da tutto il resto. Che il sé e l'altro manchino di chiari limiti non significa, poi, vivere sconcertati in una condizione vaga in cui non sappiamo chi siamo e come ci riferiamo al mondo o perdere la nostra intelligenza discriminante. Semplicemente significa che, perdendo l'attaccamento al nostro piccolo, ristretto concetto di sé, cominciamo a rilassarci nella vera natura dei fenomeni: lo stato non duale della vacuità che trascende sia il sé che l'altro.

Essendo andati al di là della mente dualistica, si può godere la "singolare unità" della nostra stessa profonda natura del dharmakaya. La straordinarietà della vacuità non è quello dell'unico come

opposto a molti. E' uno stato al di là di uno o due, di soggetto e oggetto, del sé e del mondo esterno; è la natura originale delle cose.

Nel riconoscere la natura della vacuità, la nostra illusione - la falsa dualità di soggetto e oggetto - si frantuma e si dissolve. Ciò mitiga il senso di oppressione prodotto dalla sottile concezione sottostante che le cose hanno una natura solida e indipendente.

Allo stesso tempo, comprendiamo la natura interdipendente delle cose e questo ci porta a una visione più grande delle nostre vite. Coltivare una profonda convinzione nella visione della vacuità: è questa la pratica di *nyensa chödpa*.

*Nyensa* si riferisce a ciò che ci opprime: l'attaccamento al sé e alle paure ed illusioni che questo produce. *Chödpa* significa "andare al di là".

Cosa significa andare al di là dei nostri attaccamenti, paure e illusioni? Significa realizzare la vacuità, la realizzazione della verità.

Quando la visione della vacuità si fa strada nella nostra esperienza, perfino per un momento, l'attaccamento al sé naturalmente si dissolve. Questo accade quando cominciamo a sviluppare fiducia che ciò sia realmente possibile.

Colpita dall'incrollabile fiducia nella visione della vacuità dello yogi Milarepa, l'Orchessa della Roccia di Linpa, mentre cercava di tormentarlo e spaventarlo, fece questa famosa dichiarazione che illustra molto bene la visione di *nyensa chödpa*. Ella disse: "Se non riconosci la natura vuota della tua mente, il demone delle tue tendenze sorge dalla tua mente. Non vado via solo perché tu mi dici di andare. Se non realizzi che la tua mente è vuota, ci sono molti demoni oltre me. Ma se riconosci la natura vuota della mente, le circostanze avverse finiranno per esserti d'aiuto, e perfino io, l'Orchessa della Roccia, sarò al tuo comando<sup>1</sup>".

Conoscere la vacuità concettualmente non è sufficiente. Abbiamo bisogno di conoscerla attraverso la diretta esperienza, sì che quando siamo scossi dal profondo del nostro essere, quando l'intero meccanismo dell'attaccamento al sé è sollecitato, possiamo riposare in questa visione con fiducia.

Quando sorgono circostanze avverse è difficile appianare le cose concettualmente con la sola idea che noi abbiamo della vacuità. Il solo pensare "tutto è vacuità" non serve in tali occasioni. E' come camminare in una stanza scarsamente illuminata e vedendo una corda per terra, la scambiamo per un serpente. Possiamo dire a noi stessi "E' una corda, è una corda, è una corda" ma, a meno che non accendiamo la luce, non saremo mai perfettamente convinti che non è un serpente e la nostra paura rimarrà. Quando accendiamo la luce possiamo vedere per diretta esperienza che abbiamo scambiato per serpente ciò che in realtà è una corda e solo allora la paura andrà via.

Allo stesso modo, quando realizziamo la natura vuota del sé e del mondo che ci circonda saremo liberi dall'attaccamento e dalla paura che l'accompagna.

E' essenziale avere una conoscenza basata sull'esperienza, non importa quanto grande o piccola sia questa esperienza.

Senza questa conoscenza possiamo incontrare molti dubbi nella nostra pratica meditativa quando si affacceranno circostanze difficili.

Possiamo meravigliarci perché la nostra meditazione non sta progredendo.

Se la meditazione non ci è d'aiuto in tempi difficili, come potremmo mai liberarci dagli orrori e dalle paure che abbiamo dentro? Cosa dirai degli anni di pratica che hai fatto? Ti stavi imbrogliando? La tua pratica era autentica?

In tempi come questi non dobbiamo scoraggiarci sulla nostra capacità di pratica.

Per una mentalità aperta, circostanze difficili possono aiutare ad approfondire e chiarire lo scopo del nostro cammino perché svelano quanto la nostra pratica è penetrata al cuore dell'attaccamento al sé. Sebbene queste esperienze spesso ci scuotano o ci agitano, esse portano la nostra attenzione all'esperienza immediata dell'attaccamento e al dolore che esso genera, e cominciamo a pensare a come lasciarle andare.

---

<sup>1</sup> Patrul Rinpoche, Padmakara Translation Group, The Words of My Perfect Teacher, (Harper Collins, 1994) 206.

Può darsi che abbiamo avuto l'esperienza di lasciar andare il nostro attaccamento e riposare nella natura della vacuità più volte nel passato, ma non abbiamo ancora sviluppato fiducia o convinzione in questa esperienza. Possiamo essere convinti nel momento in cui vediamo collassare le nostre percezioni confuse, ma se non abbiamo fiducia in quell'esperienza, non influirà nel momento della nostra ordinaria confusa abitudine. Rapidamente ritorneremo a credere nella nostra esperienza come solida e reale.

Tuttavia, se saremo capaci di credere nella diretta esperienza della vacuità potremmo, col senno di poi, collegare questa conoscenza con la nostra esperienza presente. Faremo affidamento al ricordo del nostro incontro diretto con la visione per mutare il modo in cui rispondiamo ordinariamente a situazioni difficili.

D'altro canto, anche se abbiamo alcune convinzioni, dobbiamo lasciarle andar via completamente per non avere nuovi attaccamenti.

La mente abitualmente è come un rotolo di carta: quando la srotoli, immediatamente tende a riavvolgersi indietro. C'è bisogno di appianarla continuamente e, alla fine, rimarrà piatta.

La nostra costante messa in discussione come praticanti è il vero focus della nostra pratica, è ridurre l'attaccamento che abbiamo al centro della nostra mente. Avvicinandoci al tormentato dominio con minor paura possiamo, di fatto, scoprire una qualche intelligenza nell'esperienza di essere tormentati: sebbene continuamente cerchiamo di difendere il sé, istintivamente sappiamo che ciò non è possibile.

La conoscenza istintiva ci viene da un'innata intelligenza che vede la natura dinamica, inafferrabile di tutte le cose.

Essa osserva le cose sorgere e svanire, sia la felicità che la sofferenza e i mutamenti di nascita, vecchiaia, malattia e morte. Quando ci afferriamo al sé e all'altro, la nostra mente si sente profondamente in conflitto e piena di paura, poiché l'attaccamento è in contrasto con la nostra naturale intelligenza.

Naturalmente, non siamo attaccati perché vogliamo soffrire; siamo attaccati perché vogliamo evitare la sofferenza. Ma l'attaccamento per sua natura causa dolore.

Quando lasciamo andare l'attaccamento e ci rivolgiamo alla nostra innata intelligenza, cominciamo a sperimentare un senso di semplicità nelle nostre menti e cominciamo a sviluppare un nuovo rapporto con ciò che ordinariamente ci tormenta.

Come praticanti siamo interessati ad andare oltre le illusioni, possiamo trovarci disorientati dal tormentato dominio della mente. Possiamo renderci conto che, piuttosto che cercare di evitare il dolore, vogliamo essere più vicini a ciò che ci tormenta. Sollecitati dall'esperienza della vacuità, mettiamo in discussione la solidità o verità delle nostre paure - probabilmente le cose non esistono così come appaiono -.

Di fatto, ogni volta che vediamo attraverso il tormentato dominio della mente - quando vediamo la sua illusoria o vuota natura - sperimentiamo il sapore della vera liberazione.

Questo ci spiega perché i grandi yogi del passato praticavano in posti ossessionanti come i campi di cremazione.

**I luoghi che sollecitano gli aspetti nascosti della mente sono pieni di possibilità per la liberazione.** In tal modo, il tormentato dominio - sia esso un campo di cremazione o **il dominio della paura che risulta dal nostro attaccamento al sé - può essere usato come il vero terreno della nostra realizzazione.**

Non abbiamo bisogno di attaccarci al sé per godere della vita. La vita è naturalmente ricca e abbondante. Non c'è nulla di più liberatorio e piacevole che sperimentare il mondo che ci circonda senza attaccamento.

L'attaccamento, realmente, ci impedisce di godere pienamente la vita.

Ci consumiamo cercando di sistemare il mondo secondo le nostre preferenze piuttosto che rallegrarci del modo in cui la nostra esperienza si rivela naturalmente.

Possiamo apprezzare molto di più la vita quando siamo liberi da speranze e paure correlate con l'attaccamento al sé, perfino dei problemi che in genere cerchiamo di evitare e che temiamo, come la vecchiaia la malattia e la morte.

La capacità di riconoscere il valore di tutti gli aspetti della nostra mente,

tangibilmente, ci dice qualcosa sul grandioso potenziale della mente ovvero ci dice che la mente è molto più grande della confusione, delle paure, delle inquietudini che spesso ci opprimono. Ci mostra che la nostra personale sofferenza e quella del mondo esterno a noi non sono niente altro che il mondo interno ed esterno delle nostre illusioni - il samsara -.

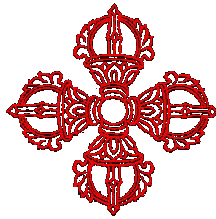
*Nyensa chödpa* è andare al di là del samsara. Cosa c'è di più tormentato e pauroso del samsara?

Cosa c'è di maggior beneficio se non portarsi al di là del samsara e del nostro attaccamento al sé?

Cosa c'è di più significativo del riconoscere che il samsara - che è così pieno di paure e agitazioni - è per sua natura la natura non duale della stessa vacuità?

Praticare *nyensa chodpa* nella vita quotidiana è una maniera meravigliosa di vivere questa vita, e il lavoro che facciamo si giudicherà alla fine.

*Dzigar Kongtrül Rinpoche è nato nell'India del Nord e ora vive nel Colorado del Sud. E' il fondatore di Mangala Shri Bhuti, una organizzazione che si dedica allo studio e pratica degli insegnamenti del lignaggio del Longchen Nyingthig del Buddismo Tibetano.*



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.  
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.  
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.  
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi  
dalla confusione e dalla sofferenza”  
*(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)*