



# 1: Una via di gioia e libertà

*Tutta la felicità passata, presente e futura deriva dal conoscere la propria mente. Conoscere il Buddhismo significa conoscere la propria mente.*

Noi e tutti gli altri esseri viventi, senza eccezioni, desideriamo la felicità e cerchiamo di evitare la sofferenza; questo è lo scopo principale di tutto quello che facciamo, diciamo e pensiamo. Essendo venuti al mondo, desideriamo continuare a vivere e aspiriamo a un certo grado di felicità, libertà, amore e benessere. Eppure, per quanto fortunati possiamo essere, alla fine ci sarà sempre qualcosa che continua a sfuggirci; quella voce interiore, che conosciamo da sempre, continuerà a dirci: *“C'è ancora qualcosa che mi manca; non sono ancora veramente felice”*.

La felicità è un'esperienza, uno stato della mente; potremo mai riuscire a raggiungerla, se ci disinteressiamo proprio della mente, di *ciò che fa l'esperienza?* Eppure la maggioranza degli esseri fa esattamente questo: cercare all'esterno qualcosa che in realtà si trova all'interno; rincorrere un'infinità di *oggetti* dimenticandosi completamente del *soggetto*. Questo atteggiamento maldestro produce tutti i paradossi, piccoli e grandi, del mondo che ci circonda.

*Conoscere la mente* significa rendersi conto di come i nostri modi di pensare,

sentire e reagire creano la nostra felicità e la nostra sofferenza. Quindi non è affatto un argomento astratto, qualcosa di cui dovrebbero occuparsi solo gli psicologi o gli studiosi del settore. *Conoscere la mente* ci riguarda tutti personalmente e direttamente; è la quintessenza di tutte le conoscenze, qualcosa che dovrebbe essere insegnato a scuola – se solo ci fosse qualcuno in grado di farlo.

La *conoscenza della mente* non appartiene a nessuna filosofia di vita in particolare, trascende ogni distinzione fra ideologie o schieramenti politici, e non può essere rinchiusa nei confini di una dottrina religiosa. Piuttosto, ha a che fare con la nostra condizione di esseri umani in quanto tali. Possiamo attaccarci con gran forza alle nostre convinzioni: sposando una certa fede politica, potremmo avere idee molto precise su cosa sia “una società migliore”; ma a cosa serve questo, se individualmente non siamo capaci di diventare noi stessi “una persona migliore” – e continuiamo ad essere in balia di emozioni conflittuali e distruttive? Abbracciando un insegnamento religioso, potremmo avere idee molto precise su cosa siano la “verità assoluta” o la “legge divina”; ma a cosa serve questo, se non sappiamo riconoscere (e trasformare) quegli aspetti *della nostra mente* che creano confusione e sofferenza in noi stessi e negli altri?

Avendo elaborato una nostra filosofia di vita personale, potremmo avere convinzioni irremovibili su cosa sia "meglio" o "peggio" per noi e per tutti; ma a cosa serve questo se, in realtà, non siamo né felici né di buon esempio per gli altri? Non importa quali siano le nostre convinzioni, fedi o principi: all'atto pratico, tutti abbiamo bisogno di *conoscere la nostra mente*.

Nel tentativo di "puntellare" la nostra fragilità interiore, potremmo dedicare la nostra vita ad accumulare e gestire beni materiali di qualsiasi tipo, a manipolare gli altri o a conquistare posizioni di un certo potere o prestigio. Ma tutto questo finisce inevitabilmente per snervarci, e il momento di goderci il meritato frutto dei nostri sforzi non arriva mai. Se non abbiamo la padronanza della nostra mente e dei nostri stati interiori, non ci servirà a molto il dominio sulle cose, le persone e le situazioni esterne.

Se non conosciamo la nostra mente – cioè noi stessi – perfino le esperienze di autentico godimento non ci saranno veramente di aiuto, a lungo andare. Possiamo rincorrere le nostre passioni, il piacere di tutti e cinque i sensi, la bellezza delle diverse forme artistiche – e non c'è nulla di male in tutto questo... se non fosse che a volte la nostra mente si fissa, si incolla a qualcosa con tutte le sue forze e produce l'illusione che, senza quella cosa, la nostra felicità (o la nostra stessa vita) sarebbe impossibile. In questo modo le nostre fissazioni e i nostri attaccamenti distruggono proprio quella gioia che vorrebbero creare. È impossibile riuscire a godere di qualsiasi cosa, se non impariamo a riconoscere e a godere di quell'immensa ricchezza che è la nostra vera essenza: lo stato naturale della mente, la libertà primordiale da ogni fissazione dualistica.

Un altro tentativo di trovare un rifugio dalla nostra confusione, potrebbe essere quello di immergersi in un vortice frenetico di attività, così da non avere

mai tempo per fermarsi a pensare. E allora tutta la nostra anima è nel lavoro; finito questo, occorre programmare le vacanze – che sono anche un tipo di lavori forzati, solo un po' diverso. Nel frattempo, non dobbiamo perdere di vista quell'obiettivo o quel progetto che abbiamo deciso di realizzare; mentalmente, già ci prepariamo a tutte le attività che intraprenderemo per raggiungerlo. Appena c'è di nuovo un po' di tempo libero bisogna divertirsi ad ogni costo, come minimo organizzare qualcosa con gli amici e così via. Ma questo modo di vivere correndo, alla lunga ci svuota; se le nostre attività non sorgono dalla confidenza con noi stessi, dallo spazio naturale della nostra mente (a cui poter tornare in qualsiasi momento), tutto ciò che facciamo ci lascia esausti e con un pugno di mosche in mano.

Ancora, potremmo essere il tipo di persona che non corre dietro a nulla in particolare, che privilegia la tranquillità e il quieto vivere, un certo grado di comodità e l'assenza di eccessive difficoltà. Ma neppure questa isola personale, basata sul farsi i fatti propri, costituisce un rifugio affidabile. Gli ostacoli che cacciamo dalla porta, rientrano dalla finestra per infastidirci ancora di più e – quel che è peggio – sembrano riprodursi all'infinito. Vorremmo semplicemente essere lasciati in pace, ma la nostra mancanza di flessibilità trasforma ogni imprevisto in una sfida insopportabile. Quando la vecchiaia e la morte vengono a bussare alla nostra porta, potrebbe essere troppo tardi per accorgerci che tutta la nostra vita non è stata di grande beneficio, in fin dei conti, né per noi né per gli altri. Se non facciamo esperienza dello stato naturale della mente, la nostra esistenza si trasforma in pura e semplice sopravvivenza.

In una barzelletta si racconta di un uomo che cerca alacramente qualcosa per terra di notte, alla luce di un lampione.

Sopraggiunge un amico che, offrendosi di aiutarlo, gli domanda: "Cos'hai perso?"; lui risponde: "Le mie chiavi di casa". "Dove ti sono cadute precisamente?" chiede l'amico; "Laggiù, a cinquanta metri da qui" è la risposta. Stupefatto, l'amico domanda: "E allora perché mai le stai cercando qui?". Risposta: "Perché qui c'è la luce del lampione, mentre laggiù non si vede niente!".

Gli esseri ordinari (cioè noialtri, non-illuminati) sono un po' come il protagonista di questa barzelletta; ci intestardiamo a cercare la felicità in un luogo in cui è impossibile trovarla: fuori di noi. A dire il vero, la *felicità che viene dall'esterno* non è del tutto inesistente; si può ricavare una certa soddisfazione temporanea dall'ottenere cose, situazioni o persone desiderate. Ma questa felicità non è destinata a durare ed è completamente inaffidabile; non è di prima scelta ed è di qualità piuttosto scadente. Quando facciamo dipendere la nostra felicità dal raggiungimento di certe condizioni esterne, tutto ciò che ci circonda sembra interferire negativamente con i nostri desideri e gli ostacoli sembrano moltiplicarsi. Quel che è peggio, anche quando riusciamo a realizzare certe aspirazioni, quella felicità che credevamo di afferrare in realtà ci sfugge di mano. Basta esaminare la nostra situazione per convincersene: non c'è bisogno di credere a queste parole per fede, le esperienze personali di ciascuno di noi ci confermano continuamente che le cose stanno proprio così. Di solito pensiamo in termini di *quando* e *allora*: "Quando avrò raggiunto questo e quest'altro, allora sarò finalmente felice!". "Quando potrò davvero realizzarmi sul lavoro, o avrò raggiunto quell'obiettivo nella mia carriera, allora sarò felice". "Quando avrò trovato il partner dei miei sogni, allora...". "Quando avrò finalmente la mia casa (la mia auto, il livello di guadagni desiderato, l'ultima novità in fatto di tecnologie portatili, e così via...)

*allora...*". Ma questo, di fatto, non succede mai. Non è mai successo fino ad ora, e non si vede come potrebbe avverarsi magicamente in futuro. Non è così che funziona la vita; le cose (le persone e le situazioni) cambiano continuamente, si deteriorano e presto o tardi cessano di esistere, o di produrre quella felicità che ci aspettavamo. Anche se non dovessero cambiare le situazioni esterne, siamo noi stessi a cambiare: quello che ci dà gioia oggi, forse può darcela anche domani e dopodomani. Ma fra una settimana, un mese o un anno sarà già caduto nel dimenticatoio; per allora la nostra mente starà già rincorrendo nuovi desideri, in un processo che è chiaramente senza fine.

Tutta la felicità passata, presente e futura deriva dal *conoscere la nostra mente*, perché è proprio lì che tutto quanto ha origine. Viceversa, tutta la sofferenza passata, presente e futura deriva dall'ignorare la natura della nostra mente e di tutte le nostre esperienze – inseguendo la felicità in territori in cui non può essere trovata; è come essere permanentemente in balia della confusione, di un'allucinazione o di un brutto sogno. Per i singoli individui, questo porta a un circolo vizioso fatto di insoddisfazione, confusione e infelicità. Lo stesso processo – rapportato su vasta scala a livello di gruppi, comunità, società, nazioni, mondo intero – porta a tutti i conflitti, le ingiustizie, la violenza e le guerre che sperimentiamo quotidianamente. La distruzione dell'ambiente naturale e dell'armonia fra gli uomini è sempre esistita. E continuerà a esistere, finché ci saranno esseri non-illuminati (come noi siamo attualmente); perché i conflitti esterni non sono altro che lo specchio dei conflitti interiori: delle emozioni perturbatrici che divampano in una mente ignara della propria natura. *Conoscere la mente* è il solo rimedio efficace e permanente contro quella sofferenza "onnipresente" che, da sempre, assilla gli individui e le società.

Tutta la felicità passata, presente e futura deriva dal *conoscere la propria mente*. Conoscere il Buddhismo significa appunto conoscere la propria mente. Il Buddhismo è totalmente disinteressato a qualsiasi etichettatura di carattere religioso o filosofico; non si definisce una dottrina né si afferra ai dogmi di una particolare fede. Il Buddhismo non è mai rimasto coinvolto in guerre di religione e perfino le parole "*Buddhismo*" e "*buddhista*" non sono mai esistite in Oriente, ma sono state inventate e introdotte dai primi studiosi occidentali. L'unico scopo del *Dharma* (che si può tradurre come "*insegnamento sulla natura delle cose*") è quello di aiutare gli individui a raggiungere l'autentica felicità grazie alla conoscenza della propria mente – in modo da poter migliorare se stessi ed essere di beneficio agli altri.

Ogni essere, per quanto confuso e sofferente, possiede una "*natura di buddha*"; cioè una natura virtualmente già risvegliata, o illuminata, o liberata. Questa risiede nello *stato naturale della mente*, una condizione primordiale che appartiene a tutti e a ciascuno. Attualmente, però, non siamo in contatto con questo *stato naturale*; anche se non ne siamo mai separati, è nascosto alla nostra esperienza, perché alcuni veli lo oscurano. Questi veli sono i condizionamenti della nostra storia personale passata, le reazioni emotive che distruggono la pace della mente, l'attaccamento agli schemi di pensiero ripetitivi e una forte tendenza abituale che nel Buddhismo chiamiamo "*senso dell'io*". Il fatto che questi ostacoli ci impediscano di fare esperienza della nostra condizione naturale, però, non significa che questa sia scomparsa; allo stesso modo, il fatto che per una settimana consecutiva il cielo sia nuvoloso, non significa che il sole sia scomparso. Le nuvole non hanno il potere di modificare o deteriorare la natura del cielo; allo stesso modo, i veli che

oscurano la nostra natura di buddha non sono un elemento permanente, connaturato alla mente o capace di danneggiarla in modo definitivo.

Quello che viene chiamato "*Buddhismo*" non è altro che un insieme di metodi per rimuovere gli ostacoli/oscurazioni e portare in superficie la nostra vera natura, facendo risplendere il sole della nostra condizione primordiale. Questi metodi sono stati sperimentati per millenni – trasmessi attraverso generazioni successive di maestri e discepoli – e si sono rivelati straordinariamente efficaci. Il principale di questi è la *meditazione*.

Meditare non significa isolarsi dalla realtà, fabbricando un'esperienza artificiosa. Al contrario: significa indagare sulla realtà delle nostre proiezioni – dei nostri modi di *interpretare* quello che ci accade – e scoprire la nuda naturalezza della nostra vera condizione, lo stato primordiale. Questo, essendo al di là del pensiero dualistico, non può essere descritto in parole, ma dev'essere sperimentato direttamente, incontrato faccia a faccia nella pratica della meditazione; una volta riconosciuto, *meditare* significa semplicemente *rendere stabile* la sua presenza. In realtà, siamo sempre alla presenza della nostra natura di buddha; ciò che vogliamo rendere stabile è il suo *riconoscimento*. Dunque meditare significa tuffarsi nell'autentica realtà della nostra condizione, lasciando cadere tutte le elaborazioni fabbricate dalla "*catena di montaggio*" dei nostri pensieri. Sono queste elaborazioni (i filtri fra noi e la nuda esperienza) a essere "*irreali*".

*Conoscere la mente* e il suo stato naturale, significa poter attingere alla sorgente inesauribile della gioia e della libertà. Non esiste gioia più alta di quella che nasce spontaneamente dall'esperienza dello stato assoluto, senza dipendere da cause e condizioni passeggere. Non esiste libertà più grande

della libertà dalla confusione e dalle abitudini mentali negative – le vere cause della nostra stessa infelicità. Conoscere la mente, soprattutto, significa poter essere veramente di beneficio per gli altri – aiutandoli a realizzare quella gioia e quella libertà che tutti desiderano, allo stesso modo.

Non dobbiamo pensare che tutto questo sia troppo lontano per essere raggiunto, o troppo difficile per essere praticato; la nostra mente è eccezionalmente flessibile, e può essere allenata ancora più facilmente di quanto facciamo con il corpo. Allenando il corpo in palestra si diventa sempre più atletici, agili e muscolosi; allenando la mente con la meditazione si diventa sempre più saggi, rilassati e felici. Quando ci rilassiamo nello *stato naturale*, tutte le qualità positive (che erano già presenti, anche se oscurate) sbocciano spontaneamente e senza sforzo, fino a raggiungere la completa maturazione. Non c'è un limite al progresso di questa evoluzione interiore; più ci si applica, maggiori sono i risultati che si ottengono. In Tibet esiste un detto: *“Il Dharma non è proprietà di nessuno: appartiene a tutti quelli che lo mettono in pratica”*.

Se ci si applica a fondo nella pratica della meditazione, si può raggiungere una completa realizzazione delle nostre potenzialità naturali, così completa da non poter neppure essere descritta attraverso concetti ordinari. Diversi nomi sono stati usati per questa realizzazione: illuminazione, risveglio, liberazione, buddhità, nirvana, frutto, stato assoluto, saggezza primordiale, non-meditazione, *“oltre la mente”*, *“unica essenza”*, consapevolezza non-duale, e così via. Dal punto di vista buddhista, due cose bisogna sapere: 1) questa realizzazione esiste ed è raggiungibile; 2) non consiste nel “creare” qualcosa che non c'era prima, ma nell'eliminare gli ostacoli che impediscono alla nostra vera natura di esprimersi.

Da qui (la nostra condizione attuale) all'illuminazione, esiste un numero incalcolabile di benefici intermedi che il praticante può ottenere; questo accade attraverso un processo spontaneo e naturale, che evita le ipocrisie e non prevede l'adozione di una *“personalità buddhista artificiosa”*: esistono già fin troppi strati illusori – di *“personalità”* e *“identificazione”* – che occorre smantellare, per potersi permettere il lusso di aggiungerne altri. Man mano che si progredisce nella pratica, i segnali di una crescita genuina sono solitamente: un maggior controllo sulle diverse circostanze della vita quotidiana; la diminuzione delle emozioni perturbatrici come la collera, gli attaccamenti, l'invidia e l'orgoglio; la diminuzione dell'egoismo e del senso di importanza personale; la crescita dell'altruismo e della compassione verso tutti gli esseri; la libertà dalla paura e dalle fissazioni; una certa saggezza, cioè la capacità di non lasciarsi trascinare dagli alti e bassi delle circostanze esterne; la capacità di restare aperti e gioiosi sempre: non solo nelle situazioni positive, ma anche in quelle difficili.

*Fra i quattro modi di imparare,  
scrivere è quello migliore.  
Quindi io, che ho ricevuto il nome di Chönyi Dorje,  
ho scritto queste cose  
riprendendo a destra e a manca  
le parole dei grandi esseri realizzati,  
senza alcun merito da parte mia,  
nella speranza di riuscire io stesso ad impararle.  
Grazie alla forza ispiratrice  
del Lama e dei Tre Gioielli,  
possa questo lavoro  
essere di beneficio anche per gli altri!*

\* Dzogchen Nyingthig \*  
[www.vajrayana.it](http://www.vajrayana.it)