

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



La Natura della Mente

Di

Tenzin Palmo

*Estratto da "Reflection on a Mountain Lake"
Ed. Snow Lion Publication*

Scelto, adattato e tradotto da

*Raffaele Phuntsok Wangdu
Italo Vannucci*

:::© 2013 Vajrayana.it :::

La Natura della Mente

Tradizionalmente, la via Buddhista può essere divisa in tre stadi: visione, meditazione, ed azione. Dapprima sviluppiamo la corretta visione, su cui poi meditiamo e poi la mettiamo in pratica nelle nostre vite. Nella tradizione Buddhista, ciò che chiamiamo visione è noto in *Sanscrito* come *drishti* e in Tibetano come *ta wa*. Essa indica la maniera con cui guardare alle cose. Essa è considerata estremamente importante. La Quarta Nobile Verità insegnata dal Buddha è la verità della via. La via alla quale mi sto riferendo è il Nobile Ottuplice Sentiero, che comincia con la corretta visione. Dobbiamo riflettere un po' sul perché la visione è presentata per prima. Perché il nostro modo fondamentale di vedere la vita influenza ogni cosa che pensiamo e facciamo. Perfino le persone che dicono di non avere alcuna filosofia di vita stanno affermando una filosofia. Questa conoscenza influenzerà il loro pensiero e tutto ciò che fanno con le loro vite. Questa è l'essenza di tutto. La nostra visione determina come vediamo le cose, ciò che pensiamo sia importante, ciò che pensiamo non sia importante, i nostri pregiudizi e le

nostre inclinazioni. Essa determinerà se daremo valore o no ad argomenti spirituali e creerà i presupposti per il nostro percorso spirituale.

Perché siamo qui oggi? Perché abbiamo un qualche interesse innato nello scoprire una dimensione spirituale nelle nostre vite. Il fatto che pensiate che avere una dimensione spirituale sia importante è la vostra visione. Se non pensaste che trattare con la mente fosse importante, voi non sareste qui. Il nostro basilare modo di vedere è il fondamento. Nelle scuole Tibetane dell'allenamento mentale, come Mahamudra e Dzogchen, una linea di divisione è tracciata tra il nostro modo di vedere di fondo, lo sviluppo interiore della mente che sorge da questa visione, e come lo incorporiamo nelle nostre vite quotidiane. Non è sufficiente possedere una visione ampia. Se non c'è corrispondenza tra i punti di vista e la nostra condotta, siamo in pericolo.

Guru Padmasambhava una volta disse al Re Trisong Detsen, "La vostra visione deve essere vasta come il cielo, ma la vostra condotta deve essere accuratamente vagliata come

farina d'orzo." Ci sono persone che sviluppano vasti punti di vista, vedono ogni cosa come vacuità, la vastità dello spazio, e tutto quello che accade come il gioco interdipendente di beatitudine e vacuità. Danno un'ottima impressione. Poi quando sono arroganti, rudi, privi di etica, o disonesti, sostengono che non è importante poiché tutto è comunque vacuità. Credono che il Tantra dia loro una licenza di fare ciò che vogliono. Non è importante, dicono, perché tutto è solo un'espressione della nostra natura primordiale, qualunque cosa questo significhi. Quindi dobbiamo essere molto attenti. Attenti a rendere la nostra visione molto chiara e vasta, ma al tempo stesso mantenere la nostra condotta attenta e precisa. Dobbiamo evitare di cadere in ciò che i Tibetani chiamano la "via del Demone Nero", pensando che poiché la realtà assoluta è vasta, una spaziosa vacuità, non c'è alcuna differenza in quello che facciamo. Stiamo usando "visione" per indicare la "conoscenza della natura ultima della mente". Da un punto di vista Buddhista, qualsiasi cosa è una espressione della nostra mente. Uno dei problemi della società occidentale è quello di sentirci centrati nelle nostre teste. Questo condiziona moltissimo il

modo con cui pratichiamo. Quando iniziate a praticare meditazione Mahamudra o Dzogchen, una delle domande che i lama Tibetani fanno sempre è, "Dov'è la mente?" Poi chiedono "E' nel cuore? E' nello stomaco? E' nei tuoi piedi? E' nel tuo intero corpo? E' dentro di te, o è fuori di te?" Raramente chiedono se è nella testa. A loro non passa per la testa. Che stupida idea! E tuttavia la maggior parte degli occidentali risponderà, "Ovviamente, la mente è nella testa." Interessante. Dov'è la mente? Prima di abbandonare l'intera questione e dire "Ovviamente è nel cervello", considera che quando qualcuno ti accusa e dice, "So che tu mi hai rubato del denaro," per esempio, e rispondi "Ti riferisci a me?" tu indichi il centro del tuo torace, non della tua testa. La maggior parte dei tuoi organi sensoriali sono nella testa giusto? Il nostro naso, i nostri occhi, le nostre orecchie. Ma quando diciamo di sentire qualcosa davvero in profondità, indichiamo il nostro cuore. Pensa a questo. Chiedi a te stesso il perché è così.

Da un punto di vista Buddhista il cervello è solamente il computer. E' la parte che fa la programmazione. Ma quale è l'energia che guida il

computer? Senza questa energia il computer è morto. L'energia che fa funzionare il computer non risiede nel computer stesso. Recentemente sto leggendo una serie di articoli scritti da alcuni fra i più importanti neurochirurghi. Uno di loro ha fatto notare che sebbene ora conosciamo molto sul cervello, non abbiamo ancora trovato la mente. I Tibetani conoscono il cervello. Se qualcuno è molto tradizionale, incapace di accettare nuove idee, molto preso da vecchi modi di pensiero, i Tibetani li chiamano "quelli dal cervello verde". L'idea è che il cervello è diventato ammuffito. Essi comprendono che il cervello ha anche fare col pensiero, ma che il pensiero non è la mente. Quando parliamo della mente nel Buddhismo, non ci stiamo riferendo alle facoltà intellettuali. Ci riferiamo a qualcosa di molto più profondo. Infatti, le parole mente e cuore sono intercambiabili. Spesso sono la stessa parola. La parola fondamentale, che è *chitta* in Sanscrito e *sem* in Tibetano, significa sia cuore che mente. Qui nel cuore è dove ti concentri. Questo ti dà l'energia, la corrente elettrica per far funzionare il computer senza la quale il computer è morto. Quindi quando meditiamo,

dobbiamo imparare a portare quella energia giù a livello del cuore.

Ritorniamo all'argomento specifico della visione. In termini tradizionali, la visione afferma che la nostra mente di saggezza primordiale è vacuità e consapevolezza riunite. Se possiamo aprirci un varco alla natura incondizionata della mente, la condizione fondamentale di chi realmente siamo, restiamo nella consapevolezza non-duale. Siamo coscienza; che è quello che siamo. Conosciamo. Se non conosciamo, siamo addormentati, in un coma, o morti. Conosciamo. Siamo svegli. Ma quella consapevolezza non è concreta. Non è qualcosa alla quale possiamo aggrapparci e dire "Questa è la mia consapevolezza" o "Questo è me". Essa è trasparente, aperta, e spaziosa. Nella parlata Tibetana, è vuota. Vuota qui significa "come il cielo". Loro dicono che la mente è come il cielo. Ora, perché dicono questo? Perché se pensi a un cielo profondo, vasto, blu, esso è onnicomprensivo. Esso è lì in alto, ma al tempo stesso è qui in basso. Dove comincia il cielo? Non è, "Questo è il mio cielo, qui c'è il tuo pezzetto e lì il mio pezzetto." Appartiene a tutti. Ci sostiene. Senza

spazio non potremmo esistere. I Tibetani paragonano la nostra mente primordiale fondamentale al cielo o allo spazio perché è infinita e vasta, inoltre inafferrabile. Al tempo stesso, è diversa dallo spazio in quanto è consapevole. Quando otteniamo accesso a questo livello della nostra mente è come essere consapevoli per la prima volta. Questa consapevolezza è non duale; non c'è né soggetto né oggetto. Non c'è un senso di "Io" che fa qualcosa. C'è davvero una totale consapevolezza, che è vasta e infinita, al di là di tempo e spazio. Quella è il sostegno di tutti i nostri pensieri ed emozioni. Comprendere questo, averlo visto perfino per un momento, si chiama la visione. Per noi è importante da afferrare il fatto che già la possediamo. Non abbiamo bisogno di portare qualcosa di estraneo. Non abbiamo bisogno neppure di sviluppare qualcosa. Abbiamo già tutto. Abbiamo solo bisogno di scoprirla. E' sempre stata lì. E' assolutamente perfetta così com'è. Ma non la riconosciamo. E' come se stiamo al sole, poi entriamo dentro, tiriamo le persiane e diciamo che è buio. Ma il sole splende per tutto il tempo. Questa innata mente di saggezza sempre presente. Il nostro problema è che non lo riconosciamo.

C'è una storia di questo grande ed eccentrico Lama del secolo scorso il cui nome era Patrul Rinpoche. Uno dei suoi discepoli era un professore di filosofia ed era stato suo discepolo per molti anni. Era molto dotto e devoto. Perfino dopo tutti quegli anni, dopo tutto quel ricercare e tutte le pratiche che aveva fatto, egli non aveva visto la natura della mente, ed era molto depresso. Dopo tutto a cosa serve tutto questo se non realizzi la natura della mente? Sono solo parole e concetti che si sostengono reciprocamente. Poi, una notte era in ritiro all'eremitaggio di Patrul Rinpoche e Patrul Rinpoche gli disse, "Andiamo fuori, stendiamoci per terra e osserviamo le stelle." Il professore rispose "Va bene mi sembra un'ottima cosa." Così andarono fuori. Si sdraiarono e alzarono gli occhi alle stelle. Poi, in lontananza, un cane abbaiò. Patrul Rinpoche chiese, "Senti questo suono?" E lo studente rispose, "Sì, è l'abbaiare di un cane". Allora Patrul Rinpoche disse, "E' quella." E si alzò.

Stai comprendendo? Il fatto che siamo consapevoli che si tratta di un cane che abbaia, è quella. Ma noi non la riconosciamo. Pensiamo debba

essere qualcosa di ancora più eccitante, e così siamo sempre alla ricerca di qualcosa che sia superiore e più eccitante. Una volta chiesi a uno yogi del mio monastero di dare la trasmissione orale di un famoso testo Dzogchen di Shabkar Rinpoche. E' stato tradotto in Inglese come *The flight of the Garuda (Il volo del Garuda)*. Stava dando questa trasmissione orale quando si fermò a metà e disse, "Lo sai, il problema di questi testi è che fanno pensare a qualcosa di così lontano, così lontano, così incredibilmente vasto, quando in realtà è così assolutamente semplice. E' così ordinario che ci sfugge." Così dobbiamo passare per tutte queste centomila prostrazioni, e offerte del mandala, e milioni di mantra, e tutte queste visualizzazioni straordinariamente complesse proprio per ritornare dove siamo sempre stati e, per la prima volta, riconoscerci a casa.

Abbiamo stabilito che la natura della nostra consapevolezza è chiarezza e vacuità. Sin da un tempo senza inizio, questo è quello che siamo stati e quello che siamo. Fondandoci su questa visione, cominciamo a praticare. La visione è così importante perché essa è il fondamento e rafforza tutto quello

che viene dopo. E' importante capire che abbiamo già tutto ciò di cui abbiamo bisogno. L'esempio Tibetano è quello di una persona che ha uno scrigno con un tesoro infinito, pieno di diamanti, oro e tutti i tipi di ricchezze, sepolte sotto la sua casa. Ma le ha dimenticate, vive come un mendicante, andando ogni giorno a raccogliere poche miserabili monete. Questo è quello che noi siamo. Noi possediamo tutto quello di cui possiamo aver bisogno. Noi abbiamo la natura di Buddha. Ma siamo così poveri. Ci sentiamo così indegni. Pensiamo di essere falliti come esseri umani. Ci sentiamo così alienati, così inutili. Pensiamo, "Altre persone possono essere capaci di fare tutte queste cose meravigliose, ma io non posso fare nulla. Sono così stupido. Rovino tutto. Ho avuto un'orribile infanzia, e ora sono completamente deformato e non c'è più nulla da fare. Forse uno psichiatra mi può almeno aiutare ad affrontare ogni miserabile giorno come viene, "Tuttavia per tutto il tempo siamo dei Buddha! Da sempre abbiamo questa infinita quantità di saggezza e compassione dentro di noi. E' proprio per essere diventati bloccati, che non riusciamo a trovarla.

E' importante sapere che non siamo degli spregevoli vermi. Noi possediamo il totale potenziale di un Buddha. E' solo un pò oscurato al momento. Se ora usciamo fuori e cerchiamo di vedere il cielo blu, ci sono molte nuvole lì, e non lo vediamo. Ma il cielo è sempre lì. Comunque possano essere spesse le nuvole, il cielo è sempre lì. E' come quando andiamo in aeroplano. Le nuvole sono lì, ma al di là di esse c'è un profondo ed infinito cielo blu. Tutti noi vi possiamo accedere. Non siamo peccatori ignoranti. Al fondamento del nostro essere, c'è infinita saggezza e compassione. Noi ne abbiamo persa la visione, ma ci possiamo ritornare in un millisecondo, proprio come se ci trovassimo in una stanza al buio da centinaia d'anni, e nel momento in cui accendi la luce, essa s'illumina. Proprio perché è stata al buio per centinaia di anni non significa che ci vorrà molto tempo per accendere la luce. Il tempo di accendere e la luce subito è lì. Per quanto sia profonda la nostra ignoranza per quanto lo sia la nostra mancanza di dignità, per quanto ci sentiamo sommersi dalle nostre emozioni negative, per quanto ci sentiamo alienati e isolati, nel momento in cui accediamo alla natura incondizionata

della mente, tutto scompare. Naturalmente, può darsi che tutto ritorni. L'illuminazione non è usualmente un'unica esperienza come alcune persone pensano. Ma quel momento di visione trasforma tutto. E realizziamo che ci siamo sempre identificati con le cose peggiori. Che non è chi siamo veramente! Questo è il motivo per cui questa iniziale scoperta fondamentale è molto enfatizzata in tutte le scuole del Buddhismo. Il mio Lama d'abitudine diceva, che una volta che hai realizzato la natura della mente puoi cominciare a meditare. Prima di questo ci stai girando attorno, cercando di riuscirci. All'improvviso ci riesci e ne ricevi un lampo. Ora sai ciò che stai facendo. Successivamente cominci ad imparare come riprodurre questi barlumi e poi come prolungarli. Poi impari come integrare questa conoscenza con la consapevolezza quotidiana.

Uno dei problemi del non avere un insegnante è che alcune persone sperimentano una profonda svolta ed erroneamente pensano di essersi illuminati. Allora si considerano come degli esseri illuminati. Questo perché non hanno un insegnante che gli dice,

“Sì, eccellente, buono, continua a stare seduto” C’è una storia riguardo a Gampopa. Era il discepolo principale di Milarepa, il grande yogi dell’XI secolo. Oltre ad essere un grande meditante, era anche un professore. Ebbe un certo numero di discepoli, ma i due principali furono Dusum Khyenpa, che fu il primo Karmapa, e Pagmo Drupa. Da Pagmo Drupa derivarono tutte le altre scuole Kagyupa. Una volta, si dice che Pagmo Drupa stesse meditando da lungo tempo e non stesse accadendo nulla. Era diventato disilluso. In una occasione meditò per un’intera notte e ci fu una breccia. Divenne abbastanza eccitato. Si precipitò fuori per parlare con Gampopa. Si era nelle prime ore del mattino. Gampopa stava mangiando *tsampa*, che è farina d’orzo tostata. Questa viene unita a burro, tè e faggiata in palle, chiamate *pag*: Gampopa era seduto a mangiare la sua *pag*. Pagmo Drupa si precipitò e disse, “ Oh, ho avuto questa esperienza. Ho compreso finalmente.” Egli descrisse la sua esperienza. Era così eccitato. Gampopa rimase semplicemente seduto e disse, “Penso di preferire il mio *pag* alla tua esperienza.” Così lo studente ritornò di nuovo a sedersi un altro po’. Questo è ciò a cui serve un maestro!

Ovviamente la scoperta iniziale è molto importante. Il mio insegnante la spiegò dicendo, “ E’ come se stessi percorrendo una tortuosa strada di montagna per raggiungere una città. Non sei sicuro che questa via realmente giunga a quella città. Non sei nemmeno certo che quella città esista. Ma hai sentito che è lì. Quindi hai fiducia che alla fine questa via ti farà giungere lì, se persisterai nel procedere. C’è poca segnaletica stradale. Poi un giorno giri l’angolo, e lì, in lontananza, c’è la città. Questa è una svolta enorme nel tuo viaggio. Ora sai che la città esiste. Ora sai che questa via porta lì. Forse poiché la via è tortuosa, ci saranno delle volte in cui non si vedrà più la città. Ma ogni volta che la vedi diventa più vicina. Comunque non sei ancora in città. Ne stai semplicemente vedendo degli scorci. Ma un giorno, a condizione che tu tenga duro, arriverai alla città, e sarai capace di vivere lì. Allora sarai un Buddha.”

Un altro esempio fu dato da un maestro Zen che viveva a Londra diversi anni fa. Egli disse che la mente è come un grande specchio. E’ ricoperta da polvere. Quindi ti procuri un piccolo spillo e fai dei forellini nella

polvere. Attraverso questi vedi la luminosità dello specchio. La maggior parte dello specchio è coperto ancora da polvere, ma questo piccolo bagliore di luce di luce è la reale natura dello specchio. Naturalmente, non tutto è stato ancora scoperto, ma questo è un grande passo in avanti. Ora vedi che sotto tutta questa polvere c'è un brillare di luce. Il compito ora è rendere questo piccolo bagliore più grande o creare più sempre più punti luminosi finché questi si collegano e alla fine l'intero specchio è completamente pulito. Questo è il motivo per cui si dice che l'iniziale realizzazione della natura della mente è la prima scoperta fondamentale. Questo è un punto molto importante in tutte le scuole del Buddhismo Tibetano. In quel momento, cessi di essere una persona ordinaria. Diventi nel gergo Buddhista un *arya*, un eletto. Non significa che hai terminato. Non significa che sei un bodhisattva di alto livello. Ma, tuttavia, questa è una grande svolta fondamentale. Ora sappiamo ciò che è vero e ciò che non è vero. Non dobbiamo più prendere tutto per fede. E' una esperienza diretta non duale. Il fatto è che è molto semplice. Non è difficile, e non è qualcosa che può essere ottenuto solo dopo anni e anni di

pratica. Il nostro ostacolo principale è che non sappiamo come rilassare abbastanza le nostre menti per essere aperti a questa esperienza. Al fondo delle nostre menti manteniamo il pensiero che questo è un qualcosa di veramente difficile e avanzato. Per tale motivo non riconosciamo ciò che è davanti alla nostra faccia. Per tale motivo la presenza di un insegnante può risultare estremamente utile. Un insegnante vivendo dentro questa realizzazione è capace -se la mente del discepolo è completamente aperta- di trasmettere la sua esperienza. Il problema qui è che abbiamo troppe speranze e paure, che creano una barriera. E' molto difficile essere aperti. Non puoi solo volerlo.

Ho conosciuto una monaca Inglese sulla settantina e sua figlia, sulla cinquantina, anch'essa monaca. Mi disse che una volta era stata alla comunità del mio Lama a Tashi Jong per le danze del lama. Questo accadeva al tempo in cui era ancora vivo il precedente Khamtrul Rinpoche. Non era sua discepola. Aveva un insegnante Gelugpa. Stava solo seduta lì, osservando le danze. Il mio Lama stava danzando. Era un abile danzatore e lei lo stava osservando.

Durante la danza gli girò attorno e la osservò direttamente. In quel momento, la sua mente cadde a pezzi, ed ella realizzò la natura della mente. Ella non era ancora la sua discepola, ma in quel momento era totalmente aperta e lui lo sapeva.

E' così vicina che non la vediamo. Questo è il motivo per cui un insegnante qualificato può essere molto utile. Alcuni Tibetani dicono che è quasi impossibile realizzare la natura della mente senza un insegnante. Io non credo che questo sia vero. Alcuni realizzano la natura della mente spontaneamente senza un insegnante. Ma un buon insegnante aiuta.

Ora penso che semplicemente sederemo per un quarto d'ora. E vi dirò quello che voglio voi facciate. Fatelo con il vostro ritmo. Prima di tutto portate voi stessi nel presente. Portate chiaramente la mente nella stanza. Poi portate la mente tranquillamente nel corpo. In altre parole, siate consapevoli di come state sedendo. Siate consapevoli della vostra postura. Siate consapevoli di ogni pressione sul corpo. Semplicemente notate questo. Poi, molto tranquillamente portate l'attenzione sul respiro che va e viene. Non riflettete sul respiro. Non

guardatelo in distanza come se foste nella vostra testa. Osservate l'ingresso del respiro. Provatene solo l'esperienza. Fluite con l'inspirazione e con l'espiazione.

Mentre fate questo, iniziate a pensare pensieri. Noi tutti pensiamo pensieri. I pensieri sono solo il gioco naturale della mente. Sono come onde sulla superficie del mare. Non sono un problema. E' la natura della mente pensare i pensieri, ma non dobbiamo seguirli. Non dobbiamo dare loro energia. Così fate cadere i pensieri sul passato, fermate quelli che anticipano il futuro, e non date alcuna energia a quelli del presente. Siate con il respiro che entra e con il respiro che esce. Quando udiamo un rumore, sono solo onde che urtano sull'organo dell'udito. I rumori sono naturali. Udirli è naturale. Non è importante. Non date alcuna energia a nulla. Se sentite un rumore e cominciate a pensare, "Oh che rumore orribile," o, "Desidero che questo rumore si fermi," semplicemente siate consapevoli che questo è ciò che state pensando e proseguite. Qualsiasi cosa accada va bene. Non c'è problema. Qualunque cosa viene, la riconosciamo, la accettiamo, e poi la lasciamo andare.

Molto semplice. Rimanete con il respiro. Quando lo perdetevi, riportate con gentilezza la mente lì. Qualunque cosa accada, riconoscetela, accettatela, e poi lasciatela andare.

DOMANDE

D: Mi sembra come se la mente si scinda e un aspetto della mente divenga il testimone, o colui che conosce. Poi questo aspetto vede il resto della mente come un oggetto. Come facciamo a riunire insieme e bilanciare queste due facoltà della mente?

TP: Questa è una buona domanda. Nel nostro stato normale della mente, siamo completamente immersi nei nostri pensieri e emozioni. Non c'è uno spazio interiore disponibile. Quando pensiamo, pensiamo di essere i nostri pensieri. Quando sentiamo, pensiamo di essere i nostri sentimenti. Siamo completamente identificati con i nostri pensieri ed emozioni. Crediamo totalmente in loro. Siamo totalmente inghiottiti in loro. Questa è la ragione per cui soffriamo così tanto. E' bello, ovviamente, quando i pensieri e le emozioni sono tutti di felicità, gioia. e pace, ma spesso essi sono l'opposto. Essi sono deprimenti, rabbiosi,

frustranti, e conseguentemente ci sentiamo completamente avvolti da emozioni oscure. Quindi soffriamo. Quando iniziamo a meditare, la mente di superficie comincia a rilassarsi. Allora è come se una parte della mente indietreggiasse e si creasse entro la mente un po' di spazio, o intervallo. Parte della mente diventa un osservatore calmo, immobile, quello che semplicemente conosce. E poi ci sono i pensieri e le emozioni di cui l'osservatore è consapevole. Questa evoluzione in sé è straordinariamente utile. Non è la realtà assoluta, ma è vantaggiosa per molte ragioni. Una ragione è che il nostro centro non è più nella turbolenza dei pensieri ed emozioni, ma si ritira in questo spazio interiore. Abbiamo questo tranquillo spazio interiore in cui possiamo ritirarci.

Questo spazio interiore vede molto chiaramente. Semplicemente osserva, e non giudica. Ora possiamo vedere i nostri pensieri ed emozioni come semplici pensieri ed emozioni. Non crediamo più in loro nello stesso modo di prima. Non sono più solidi. Non ci identifichiamo con loro. Li vediamo salire come delle bolle; appaiono, crescono e poi scoppiano, e poi altri

nuovi ne arrivano. Questo accade continuamente. Questa è l'attività naturale della mente. Va benissimo. Ma non siamo più immersi in questi pensieri ed emozioni. Possiamo vederli per quello che sono. Essi cominciano a diventare sempre più friabili, sempre più trasparenti. E cominciamo a capire qualcosa di questa qualità spaziosa e vuota quando comincia a schiudersi. Cominciamo a comprendere che tutto questo è solo come un arcobaleno. I pensieri sono realmente trasparenti. Essi non sono reali. Tu non puoi afferrare un pensiero e trattenerlo.

Sviluppare questo genere di condizione mentale ci è di enorme aiuto nel nostro percorso spirituale. Non è difficile. E' realmente molto semplice. Pensiamo sempre che queste cose siano difficili, pensiamo che altri possono farlo, ma non noi. In realtà, è proprio come uno schiocco di dita e lo hai compreso. Il problema principale successivo è quello di proseguire. E' facile ritornare indietro. Ma una volta che comprendi, anche per un solo secondo, comprendi che non c'è nulla di speciale. E' proprio **essere presenti nel momento senza essere sommersi da esso.**

Ora abbiamo il soggetto, che è l'osservatore, e abbiamo i pensieri, che sono gli oggetti da essere osservati. La domanda è come metterli insieme. La buona notizia è che non abbiamo bisogno di riunirli. A un certo punto, quando la mente è completamente consapevole, completamente presente, e allo stesso tempo completamente rilassata, tutto cade a pezzi, e ci troviamo naturalmente in uno stato di consapevolezza non duale. Anche se solo per un secondo, almeno in quell'istante lo comprendiamo. Non possiamo fare nulla per farlo accadere. Possiamo solo creare le condizioni in cui tutto questo accada spontaneamente.

D: Circa tre anni fa stavo facendo un corso di yoga. Tutto incominciò a diventare sempre più ampio e più ampio, e questo mi fece paura. Come ci si comporta con la paura?

TP: Il fatto è, che la mente ha infinite capacità, infinite possibilità e molti, molti stati. Il nostro ego pretende di avere il controllo di tutto questo. L'ego si spaventa quando gli sembra di perdere il controllo. Esso vede l'apparire di differenti stati mentali, e non comprende quello che sta

accadendo. Quindi la paura sorge ed entriamo nel panico. Se osservi quello che sta accadendo, è una buona idea semplicemente rilassarsi nel momento con una sorta di curiosità interiore per vedere cosa si rivela e dove prende il comando. Dalla mente sorge ogni sorta di stati. Essa gioca tutti i tipi di giochi, e non dovremmo provare attaccamento per alcuno di essi. Ma talvolta ci sono anche modi che la mente realmente vuole per espandere sé stessa. Vuole andare al di là del suo pensiero concettuale e noi vogliamo offrirle lo spazio per fare questo. Così, magari facendo quel rilassamento yoga, in qualche modo sono attivati altri strati della mente che volevano essere portati alla consapevolezza. Forse sarebbe una buona idea rilassarsi e semplicemente permettere che ciò accada.

Se hai un particolare sistema di credenze, puoi prendere rifugio in esse. Quelle ti proteggeranno. Prima che i Tibetani iniziano a meditare, e questo è probabilmente valido per tutti i Buddhisti, prendono rifugio nel Buddha, Dharma e Sangha. I Tibetani fanno anche qualcosa che loro chiamano guru yoga. In questa pratica tu immagini un certo Buddha primordiale e tutti i maestri del lignaggio a cui appartieni

sistemati in ordine cronologico, con alla fine il tuo maestro radice. Quindi li preghi per le loro benedizioni. Immagini che tutti loro discendano verso il maestro radice, ed egli si fonda in te, e la sua mente e la tua mente divengano una. La ragione di fare questo è primariamente invocare le benedizioni del lignaggio, ma è anche una protezione, per cui qualsiasi cosa accada nella meditazione, va tutto bene. Allora puoi semplicemente rilassarti e permettere che qualunque cosa stia accadendo accada, senza paura. Se mai sorge qualcosa che ti disturba, nuovamente invoca i maestri del lignaggio appropriati alle tue credenze. Allora, se c'è qualcosa di sgradevole, esso sarà disperso.

D: Comprendo il beneficio di avere un insegnante, e comprendo che l'insegnante ti troverà, non devi andare alla sua ricerca. Cosa pensi di questo, specialmente per un praticante o uno studente desideroso di fare progressi?

TP: Quando lo studente è pronto, l'insegnante appare. Ma quest'idea può portare ad estremi. Conosco persone che hanno trascorso l'intera loro esistenza aspettando la venuta del loro insegnante ideale che dica la

parola chiave e subito zacchete!, saranno illuminati. Intanto non fanno niente poiché aspettano. Questo è un estremo. Queste persone credono che l'unica maniera di acquisire conoscenza spirituale è quella di trovare un perfetto insegnante, e non fanno nulla per sé stessi. Il perfetto insegnante si fa avanti e li trova. Potreste chiedervi perché dovrebbe preoccuparsi! D'altro canto è vero che, a meno che tu abbia la connessione karmica, potresti girare intorno al mondo incontrando ogni possibile guru senza concludere nulla. Penso che questo dipenda notevolmente dal karma. Se possiedi la connessione karmica di incontrare il giusto insegnante, lo incontrerai. Diversamente no. Ma nel frattempo, per guadagnare l'accesso all'insegnante e agli insegnamenti, puoi ancora imparare e praticare. Può essere che, finché ci manteniamo a un certo livello, anche se incontriamo il Buddha in persona egli non sarebbe capace di aiutarci. Forse è necessario fare tutta la preparazione così se incontriamo il perfetto insegnante, egli può aiutarci. E' necessario per tutti noi cominciare a prepararci sin da ora. Possiamo imparare a praticare, possiamo mantenere la nostra etica quotidiana e

possiamo purificare la nostra motivazione. Ci sono molte pratiche per purificare e imparare come concentrare e calmare la mente, per renderla più sottile. Poi, se avremo la fortuna di incontrare il perfetto insegnante, saremo pronti quando ci offrirà i genuini insegnamenti che realmente ci aiuteranno, invece di perdere il suo tempo a insegnarci l'ABC, che potremo aver imparato per conto proprio.

D: Come possiamo ottenere una buona rinascita?

TP: Otteniamo una buona rinascita avendo una buona motivazione e realizzando una condotta virtuosa. Perché siamo qui? Siamo qui per coltivare e sviluppare la nostra mente a tutti i livelli e aprire il nostro cuore. In qualunque modo ci organizziamo per farlo, è una cosa buona, e non è uno sciupare la nostra nascita umana. Abbiamo bisogno di chiedere a noi stessi che cosa distingue questa nascita umana da una nascita animale, dal nascere nel reame degli dei, nel reame infernale, o come uno spirito famelico. Perché una nascita umana è così preziosa? Una delle ragioni è che gli uomini hanno possibilità di scelta. Siamo responsabili delle nostre azioni.

Possiamo scegliere di rispondere alle situazioni a livello istintivo, come fanno gli animali, o possiamo mettere in gioco qualcosa di esclusivamente umano, che è la nostra intelligenza. Tutto ciò che ci accade è una opportunità per fare delle scelte responsabili. Questo è il motivo per cui è meraviglioso essere umani. Se qualcuno ci insulta, abbiamo una scelta. Possiamo insultarlo alle spalle, possiamo colpirlo, possiamo andar via sentendoci umiliati e biasimando noi stessi perché ci meritiamo gli insulti di tutti, o possiamo vedere la situazione con comprensione e pazienza e affrontarlo abilmente, senza incolpare nessuno. Abbiamo questa scelta.

Uno dei risultati della meditazione è quello di rendere le nostre menti più chiare così da non avere più questa risposta a pulsante alle situazioni. Se scegliamo saggiamente, diamo a noi stessi lo spazio per vedere le situazioni più chiaramente e produrre le appropriate risposte. Se facciamo le cose in modo appropriato, con risposte congruenti, avremo una rinascita congruente e appropriata. Dobbiamo vivere le nostre vite eticamente. L'etica Buddhista è basata sul non danneggiare. Ovviamente, stiamo sempre creando un danno, ma è una

questione di intensità. Se cominciamo a pensare, "Ogni volta che mangio una carota, così tanti insetti sono uccisi, anche questa carota ha vitalità", e così via, finiremo con questa gigantesca, estrema visione, in cui non possiamo andare avanti, e ci siederemo fino a morire di fame. Così non si risolve nulla. Seguendo l'etica Buddhista, non dobbiamo uccidere. Non dobbiamo prendere la vita, perché la vita è il bene più prezioso che ogni essere ha, inclusi gli insetti. La cosa più preziosa che ha un insetto è la propria vita. E' importante rispettare il diritto alla vita di ogni essere. Provochiamo tanti disastri su questa terra perché siamo così arbitrari. Decidiamo che questo o quest'altro non è buono, e lo distruggiamo. Poi scopriamo che qualcos'altro è andato fuori controllo perché abbiamo distrutto la cosa che lo controllava. La terra era così equilibrata, ma a causa della nostra ostinata stupidità e della nostra idea che "Questo è buono, questo è cattivo" e la nostra ipotesi, secondo la quale possiamo semplicemente sbarazzarci di tutto ciò che non ci è gradevole, abbiamo arrecato un grande danno. Dobbiamo rispettare il fatto che ogni

cosa è parte di un gioco, perfino ciò che non ci piace.

Non dovremmo rubare. Non ci piacciono quelli che rubano a noi. E' poco saggio pensare di avere diritti sulla proprietà di altre persone. E' danneggiare.

Dobbiamo imparare a prenderci la responsabilità della nostra condotta sessuale. Siamo molto irresponsabili in questo tempo presente. Il numero di aborti che hanno luogo è l'evidenza di questo. Non pensiamo alle conseguenze di ciò che stiamo facendo, come ne sarà condizionata la società. Non pensiamo al bimbo mai nato, che è anche un essere umano. Non ce ne preoccupiamo. Perché siamo così meschini? Pensiamo che se abbiamo una condotta sessuale perfetta saremo felici, eppure siamo così nevrotici, così miserevoli, così incasinati. Questo perché non ci prendiamo la responsabilità delle nostre azioni e delle loro ripercussioni. Danneggiando gli altri, danneggiamo noi stessi.

Siamo dei bugiardi. Non siamo aperti e sinceri.

Poi c'è l'abuso di alcool e droghe. Questo danneggia gli altri, ci danneggia, e danneggia la società.

Nessuna di queste regole era particolarmente rilevante nella vita di 2500 anni fa, a Maghada. Oggi sono rilevanti come allora, se non di più. Non hanno niente a che fare con la cultura, niente a che fare col fatto che il Buddha era Indiano. Sono universalmente applicabili. Non si tratta di quello che mangiamo o non mangiamo. E neanche da con chi dormiamo o non dormiamo. Si tratta di vedere se si influenzerà qualcuno negativamente. Si tratta di vedere se danneggiamo o non danneggiamo. Ogni cosa ha a che fare con il coltivare e il nutrire. Se conduciamo le nostre vite con un senso di quello che il Dalai Lama chiama responsabilità universale, non c'è modo di sbagliare poiché stiamo compiendo il nostro ruolo di esseri umani. La meditazione ci aiuta ad ottenere chiarezza nel fare questo. Ma la anche nostra condotta etica ci aiuta nel sostenere la nostra meditazione. Il Buddha ha sempre detto che se non hai una condotta etica, non puoi meditare, poiché la mente è troppo distratta. Nel momento in cui instauriamo una condotta etica nelle nostre vite, diventiamo interiormente più pacifici e silenziosi. La nostra mente diventa

stabile più rapidamente. Ciò aiuta la meditazione. Quando la mente diventa stabile, diventa chiara. Allora la comprensione e la saggezza sorgono naturalmente. Sono fuse. Non si può avere l'una senza l'altra. Sono comprese nel pacchetto.

Le persone sono molto felici di sentir parlare di saggezza. Sono molto felici di sentir parlare di meditazione. Ma sono molto restie a sentir parlare di etica. Eppure un codice etico è il fondamento su cui ogni cosa è costruita. Non si tratta di "non devi fare questo, non devi fare quest'altro". Non sono comandamenti. Perfino i cinque precetti non dicono "Non uccidere, non rubare." Essi dicono, " Mi impegno a rispettare la regola di imparare a non prendere la vita." Sono norme di addestramento. La nostra motivazione deve essere di vivere in questo mondo senza danneggiare gli altri esseri. Se le persone potessero fare solo questo, immaginate in quale terra pura potremmo vivere!

D: Quale è il metodo di fare ammenda se abbiamo agito non eticamente in qualche momento della vita?

TP: Ci sono molti metodi specifici. Supponiamo che uno abbia commesso qualcosa di realmente orribile ed è

dispiaciuto per questo. Nella tradizione Buddhista c'è qualcosa chiamato i quattro poteri oppositori. Il primo è quello del **rimorso**. Nulla può essere purificato se non si è dispiaciuti. Se la nostra attitudine base è, "Che abilità, non tutti possono farlo," e ci sentiamo abbastanza soddisfatti per aver fatto quello che abbiamo fatto, non c'è alcun modo di purificarla. Dobbiamo considerare questo agire come bere una bevanda avvelenata. Questo è l'esempio tradizionale, che bevi il veleno e poi pensi, "Oh mio dio, cosa ho fatto?"

Poi c'è quello chiamato il potere del **sostegno**. Questo significa che utilizziamo qualcosa su cui facciamo affidamento che ci aiuti a purificare questa azione. Nel sistema Tibetano ci sono diverse pratiche fatte specificamente per la purificazione. Coloro che conoscono il Buddhismo Tibetano pensano immediatamente alla pratica di Vajrasattva. Ma c'è anche la pratica del digiuno di Chenrezig dalle mille braccia, o Quan Yin. Ci sono anche pratiche come le prostazioni ai 35 Buddha della confessione e altre. Queste varie pratiche di purificazioni invocano il potere del sostegno.

Poi c'è il potere dell'**antidoto**. Questo significa che fai qualcosa che è l'opposto di quello che hai fatto, come l'antidoto a un veleno. Per esempio una mia amica era nei Peace Corps. Il suo programma era di istituire allevamenti di polli. La sua motivazione era di aiutare gli abitanti dei paesi a ottenere denaro e proteine dall'allevamento dei polli. Ma successivamente quando divenne Buddhista, realizzò che aveva torto il collo a centinaia di polli, e causato la morte di centinaia di loro. Fu sconvolta per quello che aveva fatto. La sua motivazione non era stata cattiva. Non sentiva una animosità personale verso quei polli, ma il suo comportamento era stato fallace, poiché non aveva realizzato che quelle galline avevano una vita e che non era giusto privare alcun essere della cosa più importante che possedeva. Ne fu veramente sconvolta. Da quel momento, che era quando aveva 35 anni, salva vite ogni qualvolta sorge l'opportunità. Compra i pesci e li restituisce all'oceano. Compra uccelli e poi li libera. Compra la pecora destinata al macello e la dona a coloro che possono prendersene cura. Ella fa questo come deliberato antidoto contro tutte le vite che aveva preso nel

passato. Anche noi possiamo cercare di fare l'opposto di qualsiasi danno abbiamo fatto nel passato.

Il quarto potere è il potere della **solenne promessa** di non farlo mai più. Se facciamo qualcosa e sappiamo che è negativa, e nonostante tutto continuiamo a farlo, non proviamo realmente rimorso. Non è una cosa di tutto cuore. Se realmente sappiamo che stiamo bevendo veleno, non dovremmo essere tentati di berlo nuovamente. Così il quarto potere è il potere del far voto di non ripetere nuovamente quell'azione. Se questo viene realmente dal cuore, può davvero purificarci.

D: Ho pensato di liberare uccelli. Non l'ho fatto ma mi chiedo, sarebbe meglio che rimanessero in gabbia?

TP: C'è parecchia ambiguità riguardo al fatto di liberare la vita. E' una pratica molto popolare in Asia. Ma, come risultato, ci sono molte persone che passano la loro vita catturando uccelli, poi li mettono in condizioni crudeli in modo che i pii Buddisti arrivano, li comprano, e li rimettono in libertà. Tuttavia, questi uccelli sono in uno stato terribile, e vengono immediatamente ripresi.

Ad alcune persone piace prendere le tartarughe e metterle in vasche nei monasteri. Ma le vasche diventano colme di tartarughe che quindi vivono in una sorta di regno infernale. Quindi non è buono essere pii stupidamente. Dobbiamo usare la nostra intelligenza. Acquista pesce da quei grandi acquari nei ristoranti cinesi, al fine per riportarli verso l'oceano, dà loro la possibilità di vivere. Quando questo viene fatto, si dicono per loro tantissime preghiere e mantra.

In Asia, si possono comprare pecore e capre che stanno per essere macellate e poi darle a persone che le curano. Hanno un pezzo speciale di nastro legato sul loro vello in modo che tutti possano vedere che sono state salvate e che non è permesso ucciderle.

D: Vivo in una parte di Australia, dove una sorta di tarlo attacca gli alberi ogni anno. Se non lo faccio fuori, gli alberi saranno uccisi. Cosa consiglia in una situazione come questa?

TP: Okay, qui ho intenzione di dibattere. Prima di tutto, questo è il samsara. E' il regno di nascita e morte. Per sua natura, non è soddisfacente. E il Buddha disse che la vita comune è piena di polvere. In

altre parole, è molto difficile mantenere immacolata la condotta etica nella vita ordinaria. Bisogna sempre prendere decisioni e fare compromessi. In questo caso, è necessario prendere una decisione su quale sia più importante, gli alberi o gli insetti. Questo sta a te. Se decidi che per te gli alberi sono molto più significativi degli insetti, questa è la tua decisione. Io personalmente suggerirei che, prima della spruzzatura sull'albero, parla con gli insetti. Questo potrebbe sembrare stupido. Ma dì agli insetti che cosa hai intenzione di fare. Dì loro molto chiaramente quali sono le loro opzioni. Dì loro: "Guardate, mi dispiace molto. Mi rendo conto che è la vostra vita, la vostra natura. Non è colpa vostra. Ma sono molto legato a questo albero e non voglio che sia distrutto. Quindi, mi dispiace, ma dovrò uccidervi se non vi muovete. Tocca a voi. Avete 48 ore per mettervelo in testa." Diglielo in modo molto chiaro, con il tuo pensiero e le tue parole. Dillo più volte. E poi dagli una possibilità. Se davvero sei in grado di comunicare con gli insetti, probabilmente decideranno di

trasferirsi. Potrebbe essere che non sarai in grado di entrare in contatto con loro. Ma devi almeno provarci. Dai loro, sportivamente, una possibilità. Poi, anche se non si muovono e devi ucciderli, fallo con rammarico, e con responsabilità. Non gioire per questo. Poi dì alcune preghiere per una loro migliore rinascita. Sono esseri senzienti. Anche loro hanno la natura di Buddha. Tutti hanno il potenziale nelle vite future proprio come noi. Anche loro hanno diritto alla vita. Quindi, non si dovrebbe togliergli la vita con negligenza, ma con un senso di responsabilità e di rimpianto.

D. Potrebbero esserci degli spray da giardino che possano allontanarli senza ucciderli.

T.P. Sì, questo è giusto. Dovrei esaminare prima questa possibilità. Dobbiamo prendere queste decisioni. Non è facile. Ma almeno dovremmo prendere decisioni responsabili piuttosto che fare le cose distrattamente.

D: Quali sono le differenze tra Hinayana e Vajrayana rispetto al consumo della carne? Mi sembra più comune nel Vajrayana mangiare la carne.

TP: Sembra abbastanza chiaro che il Buddha mangiasse la carne. Secondo il Vinaya, non esiste una regola che dice che non possiamo mangiare carne. Io sono una vegetariana, quindi non è nel mio programma sostenerlo qui. Il perfido cugino del Buddha Devadatta, cercò di creare uno scisma nel sangha. La sua raccomandazione era di rendere le regole del sangha più severe di quello che erano. Egli volle che tutti i monaci fossero obbligati a indossare vesti monastiche fatte di stracci, mentre il Buddha disse che potevano farlo se lo volevano, ma non era necessario, e se qualcuno offriva loro vesti, loro potevano indossarle. Devadatta disse che tutti i monaci dovevano vivere sotto gli alberi, mentre il Buddha disse che potevano vivere sotto gli alberi, ma se qualcuno offriva loro una capanna, potevano accettarla. Devadatta volle che tutti i monaci fossero strettamente vegetariani. Il Buddha disse che potevano essere vegetariani se lo desideravano, ma quando mendicavano, dovevano accettare qualunque cosa fosse loro dato. I monaci andavano di casa in casa di primo mattino, raccogliendo del cibo cotto. L'idea era che non dovevano

fare alcuna differenza, accettando qualunque cosa fosse loro offerta. Quindi, nei paesi Theravada, dove nessuno è vegetariano, i monaci non sono vegetariani. E' una situazione molto complessa. Nel Mahayana, come nel *Lankavatara Sutra*, ci sono interi capitoli sulle diatribe del Buddha contro chi mangia carne, fondamentalmente perché è impura. Curiosamente, molto meno per la compassione verso gli animali. In un certo senso abbastanza Hindu. Ma in ogni modo, c'è una forte inclinazione nel Mahayana contro il mangiare carne. Quindi, nei paesi Mahayana come Cina e Corea, i monaci e le monache sono strettamente vegetariane. Ad ogni modo, sono anche vegani perché i cinesi non mangiano usualmente prodotti caseari. Mangiano in abbondanza tofu quale loro fonte di proteine. Così se vai in un monastero Mahayana, ti sarà dato sempre cibo vegetariano.

Il Vajrayana si sviluppò in India in immensi collegi monastici, e appena al di fuori di questi collegi. Ora io immagino che molti monaci in questi collegi erano Bramini e Kshatriya, in altre parole, persone di casta elevata. Erano Mahayana, e ciò significava che non mangiavano carne. Erano puri;

erano celibi, non avevano mai bevuto, ed erano vegetariani. Il vegetarianismo era associato nelle loro menti con la via spirituale. Poi c'erano questi raduni, quasi congreghe, spesso di notte, dove andavano insieme fuori dall'ambiente monastico, spesso nei cimiteri. Perché nei cimiteri? Innanzitutto, perché questi erano posti veramente terrificanti, e poi perché nessun altro andava lì di notte. La loro presenza lì doveva essere segreta. In questi posti, facevano cose che rompevano tutte le loro abitudini. Bevevano alcool. C'erano donne attorno. Consumavano carne. Danzavano. Cantavano. Rompevano tutte quelle pesanti inibizioni che avevano costruito su quello che sarebbe dovuta essere una pratica spirituale. Così questa per loro era una liberazione. Tutto questo si eseguiva in questa incredibile atmosfera dei campi di cremazione. I campi di cremazione di quei tempi non erano come i nostri cimiteri ordinati con fiori luci e statue di angeli. Erano posti, dove portavi un corpo e lo gettavi lì, poi sciacalli e avvoltoi venivano e lo mangiavano. Erano posti terrificanti, dove succedevano ogni sorta di cose misteriose. In tali

condizioni spaventose, che mettevano alla prova, potevi spezzare tutte le tue inibizioni. Questo è rappresentato nella tradizione tibetana in modo piuttosto tiepido dalle celebrazioni che si svolgono due volte al mese note come *tsog*. Nello *tsog* è indispensabile, in situazioni rese più accettabili entro il monastero o centri di Dharma, consumare un po' di alcool e un pezzetto di carne. Poi si canta una canzone di vajra bella e ispirante. Ma questo è un pallido riflesso di quello che realmente succedeva e dove avveniva. Il Vajrayana punta a creare una rivoluzione psichica interiore nelle nostre nozioni di ciò che è puro e impuro. Gli Indiani sono molto attaccati alla purezza. Il Tantra tenta di infrangere questa afflizione. Alcuni yogi hindu fanno tutte queste pratiche originali oggi. Gli yogi tantrici hindu sono persone molto interessanti. Realmente vivono nei cimiteri. Siedono sui cadaveri. Mangiano cadaveri. Stanno facendo ancora oggi questo come mezzo per spezzare tutte queste inibizioni della psiche su ciò che si può e su ciò che non si può, per andare al di là di speranza e paura, repulsione e attrazione. Fanno tutte queste cose che sono convenzionalmente considerate

totalmente ripugnanti. C'è un libro molto interessante *Agora* che parla di un tantrika dei giorni nostri che trascorre metà del suo tempo come uomo d'affari a Bombay, e per l'altra metà lascia tutti i suoi vestiti e vive nei cimiteri. E' stravagante. Ma quando lo leggi, ricorda le vite dei mahasiddha dell'VIII secolo. Quando il Buddhismo approdò in Tibet, si era reso più accettabile e molte di queste pratiche tantriche divennero soltanto simboliche. Originariamente c'erano cinque nettari, che non descriverò, ma erano abbastanza sgradevoli. Ai nostri giorni si utilizzano pillole in alcool. Ma nei vecchi tempi non era cosa da prendere in giro. Utilizzavano le componenti originali, poiché cercavano di andare al di là di tutte le concezioni mentali su tutto ciò che era accettabile e ciò che non lo era. Questo era il Tantra. Ora è diventata una corrente principale, ma molto si è perso. Bene ora ritorniamo alla carne. OK, l'idea complessiva di mangiare carne nei tantra superiori fu uno shock. Bere alcool; mangiare carne. Quando il Buddhismo per la prima volta giunse in Tibet, incontrò un popolo barbaro e selvaggio che aveva giusto terminato di conquistare una ampia parte

dell'Asia centrale. Essi erano molto bellicosi. Lo sono ancora, è per questo che sono dei bravi praticanti. Possiedono questo spirito guerriero, e son diventati o banditi o grandi praticanti. Essi possiedono un'abbondante energia, primitiva, grezza. Così quando questo tantra fu introdotto in Tibet da Padmasambhava nell'VIII sec. se ne innamorarono. In precedenza avevano sperimentato il Buddhismo Mahayana. Ci fu notevole polemica al tempo dell'introduzione del Buddhismo Tantrico in Tibet. Ma dopo un certo tempo accettarono che funzionava e che era una via spirituale autentica. Quando si rilassarono e realizzarono che era OK, che non era demoniaco, lo presero con grande entusiasmo. Esso si accordava incredibilmente bene con il carattere Tibetano. Era fatto per i Tibetani. Ogni religione ha la sua parte di ipocrisia. Non c'è realmente nulla nel Vajrayana che dica che devi mangiare la carne. Di questi tempi molti e molti lama sono diventati vegetariani, specie i più giovani, in parte per ragioni di salute e in parte perché riconoscono l'ipocrisia di parlare della compassione universale e poi sedersi davanti a una bistecca o un pollo. Ma io non credo che abbia

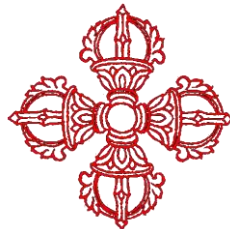
qualcosa a che fare con l'illuminazione. Io penso che una delle cose belle del buddhismo tibetano è che loro fanno tutte le cose che in assoluto sono considerate "no no" nella maggior parte delle tradizioni spirituali. Essi erano sporchi. La pulizia è accanto alla devozione? Lasciamo perdere. Mangiano tutte le cose peggiori. Mangiano carne, aglio e cipolle. Bevono, e fanno tutto si presume possano fare, e comunque giungono all'illuminazione! Questo è realmente buono per noi da sentire, poiché ci ricorda di non essere attaccati a tutte queste cose. E' cosa buona non mangiare carne. E' cosa buona essere puliti. Ma tutto questo non ha nulla a che vedere con l'illuminazione.

D: E' la prima volta che sento parlare di aglio e cipolle. Qual è l'inconveniente dell'aglio e cipolle?

TP: Nello schema indiano delle cose, le caste superiori come i Bramini non mangiano carne o cipolle. Secondo la scienza dell'Ayurveda, ci sono i tre *gunas*, o qualità: *sattva*, *rajas*, e *tamas*. Gli alimenti sono divisi in *sattvici*, *rajasici*, o *tamasici*. *Sattvici* significa puro. Esso purifica il corpo e la mente. I cibi *sattvici* includono latte, cereali semplici, vegetali,

formaggi, etc. Poi ci sono i rajas. Rajas significa qualcosa che è eccitante e ardente, che ti tira su, dandoti energia. Cipolle e aglio, pesce e pollo, tè e caffè sono rajasici. Essi sono considerati stimolanti e quindi controproducenti per coloro che desiderino condurre una vita pura e celibe. Alla fine ci sono i cibi tamasici. Questi cibi sono pesanti e rendono la mente intorpidita. Questi includono

carne da macello, pancetta affumicata, alcool e cibi fritti. Nella tradizione Buddhista secondo il Vinaya, a monaci e monache non è permesso mangiare aglio e cipolle. Anche nella tradizione cinese, il cibo vegetariano è preparato senza aglio e cipolle.



“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)

