



2: Si trova quel che si cerca

Quel che si trova dipende soprattutto da ciò che si stava cercando!

Nel campo della ricerca scientifica, dai tempi della “rivoluzione quantistica” dello scorso secolo, è un fatto pienamente assodato che qualsiasi ricerca è non solo influenzata, ma addirittura pilotata dall’atteggiamento mentale di colui che ricerca. Infatti è lo sperimentatore che organizza lo spazio in cui avviene l’esperimento, che ne decide le regole e le procedure, e che organizza le proprie percezioni a partire da un certo punto di vista e da certe aspettative. Lo stesso principio vale per tutte le esperienze umane, senza eccezioni: dal guardare (e poi giudicare) un film al cinema, al frequentare (e poi giudicare) una persona o un gruppo di amici, al provare (e poi giudicare) un certo sentiero spirituale.

In tutte le cose, quel che si trova dipende soprattutto da ciò che si stava cercando! Per questa ragione, un “ricercatore spirituale” dovrebbe esaminare attentamente non solo la validità degli insegnamenti che incontra, ma anche le proprie motivazioni, speranze, paure, aspettative e atteggiamenti di fondo.

Nella pratica buddhista parliamo di *tre atteggiamenti supremi*, che sono i tre modi migliori di accostarsi agli insegnamenti sulla natura della mente e a qualsiasi attività di natura spirituale,

come leggere, ascoltare, riflettere, meditare, insegnare e così via.

Il *primo atteggiamento supremo* – da coltivare all’inizio, *prima ancora* di dedicarsi alla lettura, allo studio o alla pratica – è quello di adottare la giusta motivazione, una motivazione che sia sufficientemente grande (in tutti i sensi) e capace di aprire la mente e il cuore. Perché in questo momento ci stiamo interessando all’insegnamento buddhista? Perché dedicare tempo ed energia al lavoro sulla propria mente o a un qualsiasi interesse di tipo spirituale? Vogliamo arricchire le nostre conoscenze e le nostre capacità? Vogliamo stare meglio? Vogliamo essere più felici? Tutto questo è perfettamente normale: infatti ogni essere vivente, senza eccezioni, desidera la felicità e cerca di migliorare la propria condizione. Al tempo stesso, noi in quanto individui siamo *uno* – mentre gli altri esseri viventi sono così tanti che calcolare il loro numero è impossibile! E allora, che senso ha concentrarsi unicamente sulla propria realizzazione individuale, quando innumerevoli altri esseri – dal punto di vista della conoscenza della propria mente – continuano a brancolare nella più completa confusione? Che consolazione sarebbe mai la liberazione o l’illuminazione di uno solo, se tutti gli altri dovessero restare prigionieri di una

condizione insoddisfacente e infelice? Quale carcerato, detenuto ingiustamente, potrebbe essere veramente felice nell'evadere, sapendo che i suoi familiari e le persone che più ama al mondo continueranno ad essere prigionieri per sempre?

Riflettiamo per un attimo sull'effettiva condizione di tutte le persone che ci stanno intorno. Tutti (senza distinzioni di "buono" o "cattivo", "simpatico" o "antipatico") desiderano la felicità più di ogni altra cosa al mondo – eppure ne sono quasi completamente privi; non conoscono neppure lontanamente le cause della felicità, e tutto ciò che fanno, dicono e pensano finisce per portarli in una direzione opposta a quella desiderata. Quelli che danneggiano gli altri, imbrogliano, mancano di rispetto, mettono i propri interessi personali al di sopra di ogni altra cosa, sono le prime vittime del proprio comportamento: la loro mente è già adesso un "piccolo inferno", in cui trovare un po' di pace è estremamente difficile, perfino quando di notte si va a dormire e si resta soli con la propria coscienza e con i propri sogni (o incubi). Tutti, senza distinzioni, cercano di evitare la sofferenza – eppure diverse forme di insoddisfazione sono l'ingrediente principale delle loro vite; non hanno la minima idea di quali siano le cause dell'infelicità, e i loro stessi comportamenti fisici, verbali e mentali producono esattamente quella frustrazione che vorrebbero evitare. Di fronte a tutto questo, l'unica motivazione davvero valida per accostarsi al Dharma – agli insegnamenti liberatori chiamati "Buddhismo" – è quella di poter essere di beneficio e guida per gli altri. In sanscrito, questa perfetta motivazione altruistica si chiama *bodhicitta*. Senza *bodhicitta*, ogni sentiero spirituale si trasforma nell'ennesimo auto-inganno, in una nuova fissazione partorita dal solito pensiero egocentrico. Grazie a *bodhicitta*, invece, tutti gli ostacoli (sia esterni che

interiori) vengono rimossi velocemente, le forze ostili si trasformano in alleate, la mente e il cuore si aprono alla propria *natura di buddha* e i frutti della pratica possono maturare rapidamente.

Bodhicitta è il primo *atteggiamento supremo*. Prima di impegnarci in qualsiasi pratica di natura spirituale (e perfino di natura ordinaria) dovremmo controllare che la nostra motivazione interiore sia quella giusta.

Il *secondo atteggiamento supremo* è quello da tenere *durante* un'attività di tipo spirituale, ad esempio mentre si ascolta un insegnamento, si fa una meditazione... o si legge un testo proprio come questo: una cosa è leggerlo frettolosamente sul monitor del proprio computer, altro è stamparlo e dedicare il giusto tempo alla lettura e alla riflessione. Anche dopo averlo stampato, una cosa è leggerlo distrattamente sul divano di casa, nel bel mezzo di rumori e distrazioni di ogni tipo; altro è dedicare alla lettura uno specifico momento della giornata e un luogo tranquillo (come l'abituale angolo di meditazione, per quelli che lo possiedono già). Quel che si trova dipende soprattutto da ciò che si stava cercando; quel che si ricava dipende soprattutto da ciò che si investe. Leggendo, riflettendo e meditando bisognerebbe mantenere la mente libera da distrazioni e dal divagare dei pensieri; come minimo, bisognerebbe essere liberi da preoccupazioni ordinarie e da pensieri di tornaconto o vantaggio personale. Così facendo, la mente e il cuore si aprono veramente al potere di trasformazione degli insegnamenti; senza frapporte ostacoli o filtri deformanti, ci si avvicina all'essenza della pratica che è anche l'essenza della propria *natura di buddha*. In questo modo i risultati non tarderanno a manifestarsi.

Il terzo atteggiamento supremo va coltivato *alla fine*, dopo aver concluso una qualsiasi attività spirituale o di Dharma. Bisogna anzitutto rallegrarsi per l'energia positiva che è stata creata grazie a quell'attività: cioè per le buone impressioni (anche inconsce) che nutrono in profondità la mente – generando forza interiore, gioia, fiducia in se stessi, autostima e apprezzamento della propria "bontà fondamentale". Questa energia positiva e queste buone impressioni, che sono il miglior cibo per la mente, nel linguaggio buddhista vengono chiamate *meriti*. I *meriti* sono il carburante principale per raggiungere la liberazione e l'illuminazione, insieme alla saggezza. Questi meriti una volta accumulati devono essere dedicati, altrimenti sarebbe come comprare del carburante e dimenticarselo in cantina, senza utilizzarlo per i propri spostamenti o per altri scopi. Il terzo atteggiamento supremo, quindi, è quello di dedicare i propri meriti alla felicità di tutti gli esseri viventi, senza eccezioni. Questo significa formulare mentalmente un augurio: *"Grazie ai meriti che ho appena creato, possano tutti gli esseri raggiungere la liberazione e la piena illuminazione!"*. Oppure: *"Grazie ai meriti che ho appena creato, possa io realizzare lo stato di Buddha e guidare tutti gli esseri alla stessa meta!"*. In questo modo i meriti che accumuliamo si moltiplicano innumerevoli volte e, anziché essere semplici cause di una certa gioia momentanea, diventano cause della nostra futura illuminazione per il beneficio di tutti.

*Generare la giusta motivazione altruistica **all'inizio**, restare liberi dalle distrazioni **durante**, e dedicare correttamente i meriti **alla fine**: questi sono i tre atteggiamenti supremi, i tre modi migliori di accostarsi agli insegnamenti.*

Nell'insegnamento buddhista tradizionale, esiste anche una similitudine per indicare tre attitudini dannose nell'avvicinarsi allo studio e alla pratica del Dharma; tre atteggiamenti che bisognerebbe sforzarsi di evitare, perché possono rendere il nostro approccio controproducente, cioè causa di una confusione ancora maggiore. La similitudine è quella della tazza.

Il primo atteggiamento da evitare è quello di una *tazza rovesciata*. Quando una tazza è rovesciata non è più in grado di funzionare, cioè di accogliere al suo interno una bevanda. Allo stesso modo, un "ricercatore spirituale" che sia distratto o disinteressato all'insegnamento non sarà in grado di accoglierne l'essenza, e progredirà molto lentamente. Anche quando il lavoro sulla mente sembra diventare impegnativo, bisognerebbe applicarsi con energia, entusiasmo e buona volontà: infatti i risultati che si otterranno dipendono proprio dal grado di interesse e di applicazione. Una trappola molto comune – in realtà un'autodifesa dell'ego che si sente minacciato – è quella dello scoraggiamento: *"È troppo difficile per me, non posso farcela"*. Nel Buddhismo si dice che abbiamo a disposizione 84.000 metodi per raggiungere l'illuminazione: questi metodi – trasmessi dal Buddha e da tutti i maestri realizzati che lo hanno seguito – si adattano alle diverse inclinazioni mentali degli individui; non esiste persona (sia pure ignorante, confusa o pigra) che non possa trovare, grazie alla guida di un insegnante qualificato, uno o più metodi che facciano esattamente al caso suo. Tutto ciò che occorre è un po' di apertura e ricettività: proprio come una tazza pronta ad essere riempita.

Il secondo atteggiamento da evitare è quello di una *tazza bucata*. Come una tazza bucata non riesce a trattenere il suo

liquido, perdendolo tutto, così uno studente che dimentica quello che gli viene insegnato non può ricavare un vero beneficio, perché perde velocemente ogni progresso fatto in precedenza.

Dimenticarsi dell'insegnamento significa molto più della semplice incapacità di ricordare; significa lasciarsi sopraffare dalle distrazioni e dalle tante faccende legate alla vita quotidiana. Nel gergo buddhista, questa viene chiamata "*pigrizia della distrazione*": ci si interessa al lavoro sulla propria mente per un certo periodo di tempo, poi prevalgono le preoccupazioni legate al lavoro, alla casa, alle cose e agli affetti. Queste preoccupazioni, di per sé, sono inesauribili e producono continue "situazioni di emergenza": se si aspetta che le "emergenze" siano finite prima di dedicarsi alla pratica del Dharma, allora probabilmente non si praticherà mai. Arriverà prima la morte e, solo in quel momento, forse ci si accorgerà che le preoccupazioni ordinarie non erano poi così importanti, se guardate dal punto di vista della fine di questa vita.

Il terzo atteggiamento da evitare è quello di una *tazza contenente del veleno*. Una tazza avvelenata può rendere tossica o addirittura letale qualsiasi bevanda, anche la più deliziosa; allo stesso modo, una mente inquinata da emozioni perturbatrici come la rabbia, l'orgoglio, l'attaccamento, l'invidia o la confusione (i "*cinque veleni*") può rendere perfettamente inutili o addirittura nocivi anche i più sublimi insegnamenti spirituali. Qui è fondamentale la motivazione con cui ci si dedica allo studio e alla pratica del lavoro sulla propria mente; questo è un auto-esame che ciascuno deve fare, un processo che non può essere saltato. Questa osservazione delle proprie motivazioni non è un'attività da iniziare e finire alla svelta: è un processo di lunga durata, in cui nuovi strati di confusione e

condizionamenti vengono continuamente alla luce. Come minimo, però, occorre smascherare quanto prima un'emozione particolarmente dannosa: l'orgoglio. Questo ha moltissime caratteristiche negative e nessun lato positivo; trasmette l'illusione di possedere speciali qualità che gli altri non hanno, e rende inconsapevoli dei difetti propri e delle buone qualità altrui. Con l'orgoglio, diventa molto difficile imparare dagli altri; si tende a disprezzare quelli che appaiono come *da meno*, a invidiare quelli che sembrano *superiori* e a competere con quelli che sembrano *allo stesso livello*. Nel contesto dell'accostarsi allo studio e alla pratica del Dharma, *orgoglio* significa soprattutto un atteggiamento molto nocivo (per la persona orgogliosa): paragonare continuamente le proprie conoscenze, le proprie capacità e le proprie convinzioni agli insegnamenti (e agli insegnanti da cui questi si ricevono). Da un lato della medaglia, un sano scetticismo e una buona dose di senso critico sono chiari segni di intelligenza, e il Buddha stesso incoraggiava continuamente queste qualità; dal lato opposto, l'orgoglio e il desiderio di entrare in competizione con gli insegnamenti paralizzano ogni possibilità di progresso interiore. Una volta chiariti i dubbi fondamentali, il senso critico dovrebbe – idealmente – lasciare pian piano il posto a qualità come la fiducia, l'apertura e la devozione; è con questi atteggiamenti, e non con la diffidenza e la sfida, che si progredisce rapidamente.

Come una tazza rovesciata, distrarsi e non ascoltare; come una tazza bucata, ascoltare senza ricordarsi di mettere in pratica; come una tazza contenente veleno, ascoltare con la mente inquinata dalle cinque emozioni perturbatrici: questi sono i tre atteggiamenti da evitare nell'accostarsi agli insegnamenti.

In qualsiasi caso, accostarsi agli insegnamenti con diffidenza o per dimostrare che sono sbagliati (mentre noi abbiamo ragione) sarebbe una perfetta perdita di tempo. *Quel che si trova dipende da ciò che si stava cercando*; se ci si rivolge al Dharma per *aggredire* (o giudicare, criticare) anziché per *progredire*, è naturale che non possa scaturirne nulla di buono. Come minimo, gli insegnamenti non potranno essere di alcun beneficio per chi li riceve; nella peggiore delle ipotesi, si comprometterà la propria capacità di avvicinarsi a un sentiero spirituale, per molto tempo.

Viceversa, ci sono quattro metafore che descrivono la maniera ideale di accostarsi al Dharma, in modo tale da riceverne il massimo beneficio possibile:

1) *Dovremmo pensare a noi stessi come se fossimo malati* – di una malattia che è impossibile curare, a meno che non ci si rivolga agli insegnamenti, come se fossero l'ultima speranza che ci è rimasta. Questa descrizione non è molto lontana dalla realtà: *siamo* effettivamente malati di un certo grado di insoddisfazione o infelicità, *siamo* effettivamente malati delle cinque emozioni perturbatrici e *siamo* effettivamente malati dell'incapacità di controllare la nostra mente e realizzarne lo stato naturale. Se non partiamo dal riconoscimento di una reale posizione di *bisogno*, da parte nostra (bisogno di aiuto, ispirazione, guida o come altro lo si voglia chiamare), allora forse stiamo coltivando una pura e semplice curiosità intellettuale – che, dal punto di vista della crescita interiore, è un terreno piuttosto sterile. Quel che si trova, dipende soprattutto da ciò che si stava cercando.

2) *Dovremmo pensare al Dharma come se fosse la medicina*, l'unico rimedio in grado di guarire la nostra malattia. Essendo malato di una malattia giudicata incurabile, chi perderebbe tempo nel

momento in cui un nuovo rimedio dovesse essere scoperto? Gli insegnamenti possono veramente (così come hanno fatto per tante persone, prima di noi) condurci alla completa liberazione da ogni traccia di sofferenza, verso una beatitudine che è talmente grande da non poter essere neppure descritta. Avendo avuto l'immensa fortuna di incontrare gli insegnamenti liberatori in questa vita, il senso di apprezzamento e gratitudine dovrebbe prevalere su qualsiasi altro pensiero.

3) *Dovremmo pensare al nostro insegnante come a un abile dottore*. La medicina esiste; di fatto, ne esistono varietà e combinazioni pressoché infinite. Chi potrebbe mai formulare una terapia ad hoc per se stesso, senza l'aiuto di un dottore che padroneggi la conoscenza della materia medica? Il Buddha e i grandi maestri realizzati che sono venuti dopo di lui, hanno trasmesso 84.000 metodi per lavorare sulla propria mente; senza l'aiuto di un maestro qualificato, chi potrebbe mai avventurarsi nello studio "fai-da-te" dell'immensa mole di insegnamenti chiamati Vinaya, Sutra, Abhidharma, Tantra, trattati e commentari? Una vita intera non basterebbe neppure per leggerne la metà, figuriamoci per metterli in pratica! Per questa ragione l'insegnante, che detiene le preziose istruzioni orali, è il medico e il farmacista che può – da solo – somministrarci la cura che fa al caso nostro. Nelle istruzioni dei nostri insegnanti, è condensata la quintessenza di tutti i livelli e i veicoli del sentiero che conduce all'illuminazione.

4) *Dovremmo pensare alla nostra pratica individuale come alla via che porta alla completa guarigione*. Il dottore più esperto e competente di questo mondo sarebbe impotente se, una volta prescritta la terapia, noi ci rifiutassimo di seguirla. Il medico non può *guarirci* in

senso stretto; è seguire i suoi consigli che ci può far guarire. Allo stesso modo il Buddha in persona, se lo incontrassimo faccia a faccia, non potrebbe *illuminarci*; se questo fosse possibile lo avrebbe già fatto, vista e considerata la sua infinita compassione. Ricevere gli insegnamenti senza metterli in pratica è come ricevere una cura senza poi seguirla; tutta l'immensa mole di conoscenze che chiamiamo *Buddhismo* alla fin fine si riduce a questo: ricevere un metodo (chiamato *meditazione*) e metterlo in pratica, lavorandoci giorno dopo giorno fino alla completa realizzazione. Detto così, forse non sembrerà particolarmente romantico, "mistico", esotico o avventuroso; eppure il risultato finale è garantito dal livello di realizzazione che, prima di noi, ha raggiunto un numero incalcolabile di praticanti.

"O nobile praticante, dovresti pensare a te stesso come un malato, al Dharma come la medicina, al tuo insegnante come un abile dottore e alla pratica diligente come la via per la guarigione".
(Il Buddha).

Una volta generata la giusta attitudine nei riguardi dell'insegnamento, siamo veramente pronti per iniziare l'esplorazione dei suoi punti fondamentali. Il nostro atteggiamento personale è assolutamente essenziale; quando studiamo qualcosa, il *soggetto* dello studio dev'essere indagato ancora prima dell'*oggetto*: è così che ragioniamo nel Buddhismo. Un giorno il Buddha spiegò ai suoi studenti quale fosse la differenza fra un cane e un leone: *"Se lanci un bastone a un cane, il cane rincorrerà quel bastone; se lanci un bastone a un leone, il leone rincorrerà te!"*. Dobbiamo sviluppare lo stesso "punto di vista" di un leone: il *soggetto* è più interessante di un *oggetto*; il nostro atteggiamento verso le cose – il modo in cui le percepiamo e in cui reagiamo ad esse – è più importante

delle cose stesse; la mente (ciò che conosce e fa esperienza) è più importante di qualsiasi conoscenza o fenomeno. Se ci ricordiamo sempre del "punto di vista" del leone, siamo pienamente qualificati per proseguire e progredire nello studio e nella pratica del Dharma.

*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!*