

"Gocce di  
Saggezza"



## Viphasyana: la visione profonda

*Di*

Tenzin Palmo

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

*Scelto, adattato e tradotto da*

*Raffaele Phuntsok Wangdu  
Italo Vannucci*

## **Viphasyana, la visione profonda**

Come ho già fatto notare shamatha rende la mente concentrata e focalizzata. Vipashyana utilizza questa mente concentrata per focalizzarsi sulla mente stessa. Forse dovrei cominciare con un piccolo aneddoto. Questa è a quanto pare una storia vera, raccontatami da un vecchio yogi tibetano che fu il mio insegnante di meditazione quando mi trovavo in India per la prima volta. Mi raccontò che quando era nel Kham nel Tibet orientale, uno dei suoi discepoli era un commerciante Tibetano. Questo commerciante esportava sale in Cina ed importava dalla Cina tè. Era molto appassionato nella meditazione di mahamudra, ma apprezzava soprattutto la tranquillità della pratica di shamatha. Lo yogi gli avrebbe detto, "Ora per te è tempo di cambiare. Di questa ne hai fatta abbastanza. Dovresti andare avanti con la pratica della visione profonda." Ovviamente la pratica della visione profonda richiede il pensiero. Dobbiamo analizzare e guardare all'interno. Ma il commerciante non era interessato. Egli voleva rimanere in questo stato pacifico e beato e così andò avanti con shamatha.

Una volta questo commerciante stava viaggiando in Cina con degli amici. Un giorno, giunsero in una grande foresta dove essi decisero di sedersi e consumare del tè. Il commerciante andò a cercare della legna. Mentre stava vagando per raccogliere rami e rametti per il fuoco, decise di sedersi un momento e fare una breve meditazione. Si sedette ed entrò in quello che è chiamato samadhi. Questo è un profondo stato di assorbimento, quasi simile a una trance. Nel frattempo, i suoi compagni lo stavano aspettando. Cominciarono a chiamarlo ma non ci fu alcuna risposta. Lo cercarono ovunque, non trovandolo, e alla fine si arresero e si accamparono per la notte. Il giorno successivo lo cercarono nuovamente, ma senza risultato. Pensarono che potesse essere stato ucciso da animali selvaggi. In ogni caso, non potevano rimanere lì a cercarlo per sempre. Con rammarico, continuarono il loro viaggio per la Cina. Lì fecero i loro commerci, comprarono il loro tè e ritornarono a casa. Un anno dopo, ritornarono nuovamente, nella stessa foresta. E decisero di cercare almeno

alcuni degli indumenti dell'uomo che si era perso e che poteva aver lasciato indietro. A quel tempo erano sicuri che il loro amico fosse stato ucciso da animali selvaggi. Nuovamente cercarono in quella zona. E lo trovarono, ancora seduto in meditazione. Lo scossero. Egli aprì gli occhi e disse, "Oh, il tè è già pronto?" Quando gli spiegarono che era trascorso un intero anno da quando si erano fermati per il tè costui rimase scosso. Egli realizzò di aver perso un anno della sua vita. Questo genere di meditazione non è di alcun beneficio. Alcune religioni pensano sia straordinario rimanere per mesi ininterrottamente in questo stato simile alla trance, ma i Tibetani non la pensano così. La chiamano "meditazione congelata" e la considerano priva di utilità. Dopo questa esperienza, il commerciante fu desideroso di sviluppare visione profonda e smise di girare intorno a questi stati pesanti, tranquilli.

Ora diciamo di aver fatto shamatha per un certo periodo di tempo. Le nostre menti sono pacifiche e concentrate. Quando vogliamo concentrarci sul respiro, noi rimaniamo col respiro. Quando

vogliamo rimanere con la visualizzazione, stiamo con la visualizzazione. Le nostre menti stanno diventando esperte. Se ritorniamo ai primi insegnamenti del Buddha, apprendiamo che egli fece questa progressione da shamatha. Non è la fine, ma è molto importante come inizio. Al giorno d'oggi la maggior parte delle persone non ha le condizioni per questo genere di pratica, che richiede un ambiente molto tranquillo e sicuro e parecchio tempo. Poiché queste condizioni sono rare ai nostri giorni, c'è un intero movimento che enfatizza la meditazione vipashyana escludendo shamatha. Ciò è conosciuto anche come "nuda intuizione". In altre parole, pratichiamo dall'inizio la comprensione profonda senza aver mai appreso shamatha. Il problema è che, poiché le nostre menti sono così mal preparate, è per noi molto difficile raggiungere qualsiasi livello di visione profonda. Tutto quello che noi vediamo è il gorgogliare dei pensieri. Prima abbiamo portato l'esempio del lago. Cercando di fare vipashyana senza la preparazione di shamatha è come cercare di guardare in un lago agitato da onde. La superficie è

agitata e increspata e l'acqua piena di fango. E' difficile vedere a qualsiasi profondità.

Così, sebbene ciò richieda tempo, vale la pena almeno cercare di acquietare le onde di superficie della nostra mente e sviluppare alcune abilità a concentrarci. Questo è come è sempre stato fatto. C'è un'altra profonda ragione che ci porta a supporre di sviluppare prima il dimorare nella quiete e poi cercare di sviluppare la visione profonda. **La visione profonda ha l'intento di pelare via gli strati dell'ego.** Se cominciamo questa pratica mentre i nostri ego sono in una condizione di fragilità, possiamo finire col diventare più nevrotici, più scomposti e persino più psicotici. Allo scopo di raggiungere una condizione dell'essere calma e concentrata, tutti i fattori psichici vanno messi in equilibrio. Se non lo sono, non siamo pronti a entrare in stati di meditazione più profondi. Durante la nostra pratica di shamatha, i fattori mentali lentamente cominciano a equilibrarsi da sé. Una volta che raggiungiamo uno stato di pace profonda e concentrazione, abbiamo raggiunto l'equilibrio interiore.

Quando abbiamo l'equilibrio interiore, anche il senso dell'ego è in equilibrio. Una volta che il centro interiore è stabilito, è tempo di disfarsi di questo centro. Ma non possiamo fare questo fino a che abbiamo qualcosa lì. Dobbiamo guardare attraverso di esso, ma non possiamo vedere fino a che lo abbiamo.

Migliaia di occidentali giungono alla meditazione con la speranza di risolvere problemi e squilibri psicologici. Ma ciò non accadrà finché prima non passiamo attraverso questo periodo di apprendistato su come rendere la mente quieta e calma. Le persone spesso perdono il controllo durante lunghi corsi di viphasyana perché non possiedono stabilità emotiva per affrontare questo livello di visione profonda. Quindi l'approccio tradizionale, che è anzitutto calmare la mente, centrarsi, ed equilibrarsi prima di cominciare a indagare con cura all'interno e pelare tutti gli strati, ha parecchio significato. Non è tempo perso. E' un metodo sicuro e radicato. Non significa che dobbiamo giungere a livelli molto avanzati e profondi di shamatha. Ma dovremo assicurarci che la mente sia più centrata, quieta

e equilibrata prima di rivolgersi su sé stessa.

Cosa è viphasyana, meditazione della visione profonda? Nella tradizione Tibetana è guardare dentro la mente stessa con un grande punto interrogativo. Quali sono le cose più vicine a noi? Sono i nostri pensieri ed emozioni. Ma i nostri pensieri ed emozioni sono così vicini a noi che non riusciamo mai a vederli. I nostri sensi sono diretti all'esterno, così che prestiamo sempre attenzione a ciò che udiamo, vediamo, tocchiamo e così via. Ma raramente ci poniamo la domanda "cos'è la mente?" E' sorprendente che solo poche persone lo facciano. Noi tutti diciamo, "Penso questo, o penso quello." Ma cos'è un pensiero? Lo abbiamo mai visto? Da dove viene? Quanto tempo rimane? Dove va? Alcune persone credono così fortemente nei loro pensieri che morirebbero per loro. Ogni volta che noi pensiamo qualcosa, realmente crediamo che sia vera, anche se la settimana successiva la pensiamo in modo differente. Noi tutti ci identifichiamo intensamente con i pensieri. Pensiamo "Ho fame. Sono una persona affamata. Sono una persona depressa. Sono una persona

amabile. Sono così gentile. Sono così generoso. Io sono questo, Io sono quello." Ma cos'è questo "IO"? Non lo chiediamo neanche a noi stessi.

Vipashyana sposta il fascio della nostra attenzione da quello che sta succedendo esternamente e lo riconcentra sul nostro universo interno. Ci sono molti metodi di pratica di vipashyana, proprio come ci sono molti metodi di pratica di shamatha, ma tutti riguardano questo grande punto interrogativo, la mente indagatrice. **Una mente che non ha risposte, ma ha tante domande.** Naturalmente, la grande domanda è "Chi sono Io?" Pensiamo: mi piace questo. Non mi piace quello. Sono Australiano. Sono Cinese. Sono una persona arrabbiata. Sono una persona depressa. Sono una donna. Sono un uomo. Sono un insegnante. Sono un conducente di autobus; Io Io Io Io. Ma chi è questo Io? Le nostre intere vite sono basate su questo senso di "me" e "mio". Il mio paese, mia moglie, mio marito, i miei figli, la mia casa, la mia macchina, le mie idee, le mie emozioni, la mia depressione. Chi è questo "me" in cui ci riconosciamo così tanto? Questo è ciò di cui tratta la meditazione. Non è

che facendola ci sentiremo meglio, sebbene possa avere questo effetto. D'altro canto, potrebbe anche farci stare peggio. Non è propriamente essere pacifici, anche se lo possiamo diventare, ciononostante potremo non diventarlo. Non è certamente gioire fuori dal comune. Vipashyana è *osservare all'interno* e scoprire chi realmente siamo e cos'è realmente la mente, *scoprire come lavora la mente*, come funziona, e successivamente raggiungere un livello di consapevolezza che è al di là del mondano. Questo nel Buddhismo è conosciuto come "incondizionato". E' al di là dei pensieri, delle parole, al di là dei concetti. Ma è lo strato più profondo del nostro essere e di tutti gli esseri. E' ciò che ci connette a tutti gli esseri. Questo è ciò che è la meditazione. Come dicevo prima, ci sono molti approcci a questo. Uno è concentrarsi sull'inspirazione e sull'espirazione. Quando pratichiamo la tranquillità, o la meditazione del dimorare nella calma, noi ignoriamo qualsiasi pensiero, sensazione o percezione sensoriale che giunge alla nostra coscienza. Noi le lasciamo andare. Questo perché stiamo cercando di rendere la mente calma e

concentrata, in modo da non essere distratti né da pensieri né da disturbi esterni. Ma quando facciamo vipashyana, abbiamo la curiosità. Invece di lasciar andare via i pensieri, noi solleviamo questo punto interrogativo e chiediamo, "Cosa è un pensiero? A cosa assomiglia? Che colore ha? Ha una qualche forma? Da dove viene? Dove risiede? Cosa si sente? Cosa è la mente? Pensiero e mente sono la stessa cosa, o sono differenti?".

Quando la mente è in uno stato di completa tranquillità, non contiene pensieri, è quella la medesima condizione di quando sono presenti i pensieri, o è differente? La consapevolezza che vede tutto questo, che osserva i pensieri e la mente, è differente dai pensieri o è la stessa? In questo modo osserva e interrogati. Rimuoverai strato dopo strato, osservando la mente. Parliamo della mente, mente, mente. Ma cosa è la mente? Cosa è la rabbia? A cosa assomiglia? Diciamo che qualcuno ti ha fatto qualcosa di spiacevole e ti senti arrabbiato con quella persona. Ora lascia andare quella persona. Lascia andare l'oggetto della tua rabbia e osserva la

rabbia stessa. Cos'è? Dov'è? Come si fa sentire? Come la percepisce il corpo? Fanne esperienza. Non giudicarla. Non ci rimuginare. Semplicemente comprendi. Il nostro problema non sta nel fatto di avere pensieri ed emozioni. Pensieri ed emozioni sono naturali nella mente, semplicemente come naturali sono le onde dell'oceano. I problemi sorgono quando *crediamo in loro*, identificandoci con loro e trattenendoli. Se potessimo riconoscere pensieri ed emozioni come stati passeggeri della mente, per natura trasparenti, il gioco della mente di saggezza, non ci sarebbero problemi. Essi semplicemente fluttuano come onde nell'oceano. Ma noi non facciamo questo. Se un'emozione o un pensiero giunge, noi immediatamente gli saltiamo addosso. Lo elaboriamo, ci addentriamo, lo teniamo ripetutamente in vita. Ci identifichiamo con esso, lo ripetiamo pedissequamente. Ci preoccupiamo di lui. Abbiamo un senso di colpa se non è buono. Non lo lasciamo andare. Noi crediamo in esso. Facciamo la stessa cosa con le nostre memorie. Siamo estremamente attaccati a loro perché

crediamo definiscano chi siamo noi. Anche se sono dolorose, non vogliamo lasciarle andare. Pensiamo, "Questo è me". Per quanto dolorose possano essere le memorie, sono nel passato. Ora sono andate. Perché abbiamo bisogno di trattenerle e renderle la nostra identità? Ma lo facciamo, e poiché lo facciamo, soffriamo. La maggior parte delle persone che son qui sedute ora sono assolutamente buone. Nulla di terribile sta accadendo a ognuno di noi proprio in questo momento. E tuttavia molti di noi qui sono preoccupati da inquietudini e ansietà, ricordi e confusione. Ognuno di noi pensa, "Questo è il mio problema" Non possiamo essere freschi nel momento. Eppure ogni respiro che facciamo è un respiro fresco. Noi non respiriamo vecchi respiri. Allo stesso modo, ogni pensiero dovrebbe essere un nuovo pensiero. Allora non ci sarebbero problemi. Uno degli intenti della meditazione di vipashyana, almeno nel sistema Tibetano, è di incominciare a conoscere la natura dei nostri pensieri ed emozioni. Come funziona realmente la mente, e come possiamo ottenere l'accesso a livelli sempre più sottili della nostra psiche?

Questo richiede tempo. La meditazione non è immediata. Non esiste una compressa capace di produrre l'intuizione profonda. Possiamo prendere delle pillole per concederci delle esperienze psichedeliche, ma **non esistono compresse capaci di mostrarcia la reale natura della mente. Le pillole possono aprire le nostre menti e renderci interessati, ma non possono fare il lavoro al posto nostro.** Ci sono macchine che ci aiutano a rilassarci, e ci portano su onde alfa, o qualcosa di simile. Ma nessuna macchina può darci la realizzazione interiore. Questa viene solo dal sedere pazientemente.

La meditazione è un lavoro duro, ma è anche il più remunerativo che possiamo fare con il nostro tempo. Come cominciamo a vedere i meccanismi che precedentemente davamo per scontati e cominciamo a conoscerli, i nodi all'interno delle nostre menti cominciano a sciogliersi. Sentiamo uno straordinario senso di libertà, spazio, sollievo dentro di noi. Come cominciamo a conoscere i modelli di pensiero distorti e le nostre nevrosi, le vediamo direttamente. Cominciamo a sviluppare

compassione per noi stessi, per il nostro dolore e confusione. Ora che cominciamo a vedere con chiarezza, possiamo cominciare a vedere il dolore e la confusione negli occhi delle altre persone, e naturalmente sviluppiamo compassione per loro. Non importa quanto successo esteriore le persone possano mostrare, possiamo veder il loro dolore guardandoli negli occhi. E' molto raro incontrare persone i cui occhi sono realmente scintillanti di gioia.

Non penso sia sempre necessario sedersi e sviluppare tutte queste complicate meditazioni Tibetane sulla compassione. Quello che realmente è necessario fare è cominciare a guardare a fondo nella nostra confusione. Allora saremo in grado di vedere la confusione negli altri. L'aprirsi di livelli sempre più profondi della nostra psiche, libererà naturalmente la nostra compassione innata. Possediamo sia chiarezza che compassione dentro di noi, questa è la natura della nostra mente. Tutto quello che dobbiamo fare è rivelarla. E' come una sorgente d'acqua nascosta da pietre e fango. Possiamo scoprirla rimuovendo il pietrisco.

Quando abbiamo sgomberato il fango e le pietre la sorgente sgorgherà in superficie, chiara e pura. Ci sono grandi riserve di amore e compassione che giacciono congelate entro i nostri cuori. Noi possiamo accedervi e cominciare a riscaldarle così che possano fluire. Possiamo farlo guardando dentro il nostro cuore e osservando il dolore, la confusione e la falsa identificazione. Possiamo utilizzare questa scoperta per realizzare che tutti sono nella stessa situazione. Ecco perché la gente è così orribile. Sono orribili perché stanno soffrendo, perché sono confusi. Una persona che ha pace, amore e compassione nel cuore non arriva ad essere orribile. Non offende gli altri, non è odiosa, piena di pregiudizi o violenta. È aperta.

Quando pratichiamo prima la meditazione del dimorare nella quiete e poi la visione profonda, una certa qualità della mente diventa altamente sviluppata. Essa si chiama ***she shin*** in Tibetano. Essa indica un tipo di vigile consapevolezza che osserva. Quando stiamo meditando, perfino quando facciamo la meditazione del dimorare nella calma, c'è una parte della mente che sta indietro e

osserva. È capace di vedere quando cadiamo in un estremo o in un altro, in altre parole se diventiamo agitati da un lato o dall'altro stiamo per cadere in uno stato sonnolento. Questa parte della mente conosce. Essa può ridurre lo squilibrio. Questa qualità della mente è molto interessante. Quando cominciamo a guardare nella mente stessa, ciò è tradizionalmente paragonato a qualcuno che siede sulla sponda di un fiume osservando il fluire dell'acqua. Un'altra analogia tradizionale è quella di un pastore che osserva le sue pecore. C'è al tempo stesso il senso della distanza e dell'osservare.

Una volta ero in Lahoul, l'abituale pastore era ammalato, e un giovane ragazzo fu mandato su invece di un uomo adulto più esperto. Questo giovane ovviamente non aveva mai fatto prima questo lavoro ed era molto nervoso. Aveva portato le pecore che aveva raccolto dai villaggi sottostanti, circa un centinaio di queste, e probabilmente capì che sarebbe stato picchiato a sangue se ne avesse persa qualcuna. Quindi era molto preoccupato che queste non si allontanassero. Le mantenne tutte insieme in un grosso gruppo, e le

muoveva continuamente da un posto a un altro. Correva tutto il giorno con queste pecore, fino a ché finalmente si fece notte e tornò giù, totalmente esausto. Anche le pecore erano esauste. Avevano avuto poco da mangiare, perché erano state tenute in un gruppo stretto, ed erano anche diventate molto agitate. Le pecore erano infelici, il pastore era infelice e nessuno aveva avuto una buona giornata.

Il giorno successivo, ritornò il pastore esperto. Egli spinse le pecore alle terre da pascolo, poi si arrampicò sopra una collinetta più in alto, tirò fuori la sua bottiglia di chang e si sdraiò per osservarle. Egli non si addormentò, ma mantenne una quieta osservazione. Le pecore andavano in giro a passo lento, non lontano brucavano, e nell'andare avanti della giornata si sedettero per terra. Alla fine della giornata le raccolse tutte e le riportò giù. Tutti avevano avuto una giornata pacifica e tranquilla. Le pecore avevano mangiato abbastanza e tutti erano felici. Questo è un esempio perfetto del modo sbagliato e corretto di osservare la mente. Ricordatene quando proverai a farlo. Come disse

una volta il Maestro Zen Suzuki Roshi: " Il modo migliore per controllare la tua mucca è portarla in un vasto pascolo". Quando osserviamo la mente, non dovremmo essere come qualcuno che sta per avventarsi su qualcosa. Non dovremmo sedere lì e cercare di catturare ogni singolo pensiero. Se cerchiamo di fare questo, rendiamo la mente tesa e rigida, e le impediamo di vagare. Consumiamo noi stessi, e se qualcosa va male, si scatta.

Talvolta possiamo vederlo succedere con i meditanti. Essi siedono trucemente, con una espressione che dice "Buddhità o fallimento!" Questo atteggiamento è contro produttivo. Dobbiamo imparare a osservare la mente mentre rimaniamo molto chiari ma totalmente rilassati. Semplicemente lasciare che la mente vada per la sua strada. Non importa ciò che pensi. Puoi pensare pensieri incredibilmente brillanti, o incredibilmente stupidi. Non è importante. Sono solo pensieri, unicamente il gioco della mente. La cosa importante è non rimanere affascinati dal gioco della mente. Puoi pensare "Oh! Questo è veramente un pensiero interessante," e poi

rapidamente ne sei risucchiato. Allora ti renderai conto di esser stato completamente catturato in un ricordo o una fantasia e la consapevolezza è scomparsa.

Se rendiamo la nostra consapevolezza troppo rigida, i nostri pensieri diventano goffi. E' proprio come quando qualcuno riconosce di essere osservato e diventa così tanto auto-consapevole che non può bere appropriatamente neanche una tazza di tè. I pensieri stessi perdono la loro naturale qualità e il corpo e la psiche diventano eccessivamente stretti. All'estremo opposto, se siamo troppo molli, perdiamo continuamente la nostra consapevolezza. Ciò di cui abbiamo bisogno è essere interessati e osservare, ma non interferire o essere catturati in ciò a cui stiamo pensando. Non pensare al passato, non anticipare il futuro, non rimanere affascinato dal presente. Vedilo come esso è. Semplicemente rimani lì con esso. Un pensiero è semplicemente un pensiero. Un'emozione è solo un'emozione. E' come una bolla. Essa scoppiereà e ne spunterà un'altra.

Quando all'inizio cominciamo a mettere questo in pratica, la mente sembra dividersi. Sviluppiamo quello

che è chiamato l'osservatore, il testimone, colui che conosce. Questo è un aspetto della mente. E' ancora solo mente, mente concettuale, ma è una mente che sta indietro e osserva ciò che succede come se fosse a distanza. In sé, questa non è realtà assoluta, poiché è ancora una mente dualistica. Ma è un gran miglioramento sul modo con cui normalmente pensiamo, in quanto ci dà lo spazio per vedere un pensiero come un pensiero e un'emozione come un'emozione. Allora possiamo stabilire se questo è un pensiero o un'emozione utile o no. La comprendiamo per quella che è, piuttosto che esserne assorbiti. Non ci identifichiamo più con essa. Se sviluppiamo questa consapevolezza interiore, che è come uno spazio interno, possiamo cavalcare le onde della vita. La gente immagina che essere un meditante sia come vivere sempre una vita in situazioni molto tranquille e che sarai probabilmente sommerso se sorge una situazione turbolenta. Questo è vero per i principianti, esattamente come lo è per chiunque stia imparando come praticare il surf. All'inizio, devono aderire alle onde piccole altrimenti

saranno sopraffatti. Ma un surfista esperto cerca le onde grosse. Più grandi sono le onde, più grande è il divertimento, una volta che hai acquisito il tuo equilibrio. Il segreto è essere in equilibrio, essere padrone di sé. Per essere un buon surfista hai bisogno di non essere né troppo teso, né troppo rilassato, esattamente bilanciato. Questo è ciò di cui abbiamo bisogno anche nella nostra pratica.

Quando sviluppiamo questo spazio interno, tutto assume una qualità simile al sogno. Non simile al sogno nel senso di essere addormentati, ma che non è più così solido, così reale, così pressante. Esso ha una qualità quasi simile a un'illusione. Non lo prenderai più così seriamente, poiché non sei così totalmente coinvolto. Ora, quando abbiamo quel senso di fare un passo indietro e vedere la vita con un certo grado di chiarezza, siamo capaci di rispondere alle situazioni che sorgono con vivacità e spontaneità, invece delle nostre abituali risposte automatiche, che sono come premere un bottone su una macchina. Noi cominciamo a rispondere con naturalezza e in modo appropriato.

Abbiamo riempito le nostre menti con ciarpame sin da quando eravamo bambini piccoli. Il ciarpame ci giunge dalla televisione, libri, film e da futili conversazioni, e non lo abbiamo mai sgombrato. Siamo così attenti nel mantenere le nostre case pulite. Ci allarmiamo perfino per un po' di polvere. Ma per la nostra mente, che è la nostra reale casa, non facciamo nulla. Non la puliamo mai.

Meditazione è anche ripulire la mente e creare uno spazio piacevole, più pulito, con pensieri più puri. Tutti noi possiamo cominciare ritagliandoci del tempo ogni giorno per osservare internamente con tranquillità. La cosa migliore è se possiamo trovare un insegnante che possa darci istruzioni personali, e ci sono anche libri. Dobbiamo essere determinati. I gemelli che aiutano un meditante sono la pazienza e la perseveranza. Non è una cosa di una notte, ma i premi sono infiniti. Nulla è più remunerativo del portare le nostre menti in ordine e l'acquisire una conoscenza della natura della mente. Questo non beneficia solo noi stessi, ma tutti, ovunque. Alla fine, quando le nostre menti sono simultaneamente consapevoli e

rilassate e aperte, può accadere. Forse solo per un microsecondo, tutto questo cadrà a pezzi, e cattureremo un barlume dell'incondizionato.

Come amano dire i Tibetani, le nostre menti sono come il cielo blu profondo, vasto. Normalmente è coperto da nubi, che tutti noi possiamo vedere. Così ci identifichiamo con queste nubi. Ma per un momento, ci può essere uno squarcio tra le nubi e possiamo vedere il cielo. Noi vediamo che lì c'è il cielo. Esso è sempre lì. Per quanto scure possano essere le nuvole, il cielo stesso non diventa macchiato. Per quanto bianche e soffici possano essere le nuvole, esse non abbelliscono il cielo. Il cielo è semplicemente il cielo. E' questo grande cielo della mente che ci connette a tutti gli altri esseri. Questo grande cielo della mente non è semplicemente un concetto ingegnoso, è qualcosa che possiamo realizzare veramente. In quel momento di realizzazione sappiamo di essere quella conoscenza, poiché la realizzazione è non duale. Non c'è "Io" e non c'è nulla da esser visto. In quel momento c'è solo il vedere. In quel momento siamo risvegliati.

Lo scopo reale della pratica è guadagnare l'accesso alla mente incondizionata, essere capaci di ricreare questo sempre più spesso e di prolungarlo sempre di più finché non siamo continuamente in quello stato di consapevolezza assoluta non duale. Allora siamo dei Buddha. Questo è essere un Buddha

### Domande

D: Talvolta quando medito vedo questo vuoto che mi spaventa. Cosa posso fare?

TP: Non penso sia dannoso sperimentare la paura. E' del tutto normale provare paura quando si medita. Rappresenta l'ego, che ha paura di morire. Ed è giusto che abbia paura, poiché esso morirà. L'ego teme che i suoi giochi saranno scoperti, e quindi va in panico. Quando siamo all'acme di qualcosa di nuova conoscenza, essa ci getterà sempre nel panico. Ma questo panico non è una cosa negativa. Piuttosto che seguire il panico, sia gettandosi nella rabbia o in qualunque altra cosa, possiamo cercare di essere presenti nel momento con il panico, con una mente compassionevole e gentile, permettendo alla paura di

sorgere, di comprenderla, di accettarla e di stare con lei. La cosa importante è di non cercare di distrarci da essa. E' naturale per noi voler fare qualcosa per distrarre le nostre menti dalla paura. Ma ogni volta che facciamo questo, ci disponiamo ad andare incontro a ripetute esperienze similari. E' meglio sedersi in tranquillità e cercare di guardare la paura. Chiediti da dove viene e chi ha paura? Questa è la grande domanda da chiedersi se abbiamo paura.

D: Io son sempre stata una persona abbastanza tranquilla e non violenta, ma negli ultimi tempi mi imbatto in sogni ricorrenti con situazioni violente. Da dove vengono?

TP: Dalla tua psiche. Può darsi che questo sia buono. Non lo so, non sono una psichiatra. Ma so che talvolta quando pensiamo di essere pacifici, persone tranquille, è solo a causa di questo strato nuvoloso. Non ci siamo mai realmente messi in discussione. Sotto c'è molto altro che aspetta di venir fuori. Talvolta quando facciamo certe pratiche, e la meditazione è una di queste, tutto questo ci procura agitazione. Una delle prime reazioni che le persone

presentano quando incominciano a meditare è, "Oh, ma io pensavo di essere una così brava persona". Questo è perché stiamo agitando la profondità della nostra psiche, ed è come agitare dell'acqua stagnante. Noi facciamo sì che la fanghiglia salga in superficie. Ovviamente è necessario che il fango giunga in superficie. La cosa importante è di non identificarsi con esso. Tutto quello di cui abbiamo bisogno è vedere il fango come fango, e essere con mente tranquilla nel fango. Abbiamo bisogno di ricordare che tutti questi son solamente pensieri, solo emozioni. Buoni pensieri, cattivi pensieri, sono solo pensieri. Non sono me, non sono miei. Forse non è una cosa cattiva. Forse è un nuovo stadio che devi attraversare. Non Resistere, sii curioso.

D: Tu prima hai detto che l'ego morirà. Cosa accade alla psiche?

TP: Quello che intendiamo per ego nel gergo Buddhista è questo compatto piccolo senso di solidità nel centro del nostro essere che è "me" e che quindi rende tutto il resto come "non me". Noi lo facciamo costantemente. *Io penso, Io sento*, questi sono i *miei* ricordi, etc. Questa

angusta consapevolezza, chiusa, solida si identifica sempre col passato. Siamo sempre identificati con le nostre risposte abituali - come abbiamo sempre fatto le cose, questo sono io, mi è sempre piaciuto questo, non mi piace questo, voglio questo, io non voglio questo, etc. E' molto stantio. Questo significa che quando ci imbattiamo in qualcosa di nuovo, è difficile avere una risposta naturalmente aperta. Questo è il motivo per cui la vita diventa così noiosa per le persone. Fondamentalmente la vita è affascinante, ma ci annoiamo perché le nostre menti son diventate così condizionate e quindi così stantie. Noi cerchiamo di vedere attraverso questo condizionamento. Perché questo condizionamento è un problema? Il problema è che esso oscura la reale natura della mente. Quando vediamo per la prima volta qualcosa di splendido, pensiamo, "Oh che meraviglia." Poi la volta successiva pensiamo "Oh com'è carino." Poi dalla terza o quarta volta non ci prestiamo più attenzione. Siamo totalmente catturati da queste reazioni condizionate per qualsiasi cosa. Quando cominciamo a guardare

i nostri pensieri, realizziamo quanto è assolutamente noiosa la mente. Questo è il motivo per cui la meditazione è così difficile perché è così noiosa. Gli stessi vecchi pensieri trattenuti rispuntano ripetutamente. Questo è l'ego. Sollevarli costantemente ci fa sentire sicuri, che in qualche modo siamo un'unità - qualcosa di unico. Questo è la mia piccola collezione di reazioni condizionate. Ma questo ci rende completamente ciechi a ciò che sta realmente accadendo in questo momento. Questo è il problema. Tutte le religioni cercano di andare al di là di questo piccolo ego, questo piccolo "Io", e di guadagnare l'accesso a livelli superiori dell'essere. I Cristiani dicono non è l'Io che si muove, ma è Cristo che si muove in me. I Musulmani e gli Ebrei cercano anche di aggirare questo piccolo "me" e guadagnare l'accesso a un più alto livello di consapevolezza dove le cose si manifestano perfettamente e spontaneamente. In questo stato abbiamo accesso a un'enorme flusso d'energia, poiché non siamo catturati in tutto l'attrito del nostro pensiero condizionato. Dopo aver raggiunto questo livello di consapevolezza, che

chiamiamo l'incondizionato, la natura della mente, Dharmakaya, o qualunque altra cosa ritorniamo al fondamento del nostro essere. Naturalmente possiamo mantenere il nostro ego. Ma ora sappiamo che è solo un gioco. Quando prima ho detto "psiche", intendeva fattori mentali interiori. Uso il termine liberamente. Una volta che diventiamo realizzati, usiamo ancora i nostri fattori mentali interiori, ma non siamo più ingannati da pensieri ed emozioni.

C'è una grande differenza tra avere pensieri ed emozioni ed essere assorbiti in loro ed identificati con loro. Noi possiamo ancora avere pensieri ed emozioni mentre osserviamo la loro natura d'arcobaleno. In altre parole, sebbene non crediamo sinceramente in loro, ci possiamo giocare. Quando vediamo un arcobaleno, non pensiamo sia reale. L'arcobaleno sorge da determinate cause e condizioni, come l'umidità nell'aria che entra in contatto con i raggi di luce a determinate angolazioni, etc.. Se tutte queste cause e condizioni si riuniscono, otteniamo qualcosa che è assai bello e assai compatto da vedere che chiamiamo arcobaleno.

Esso non esiste realmente, tuttavia esiste. Noi tutti possiamo vederlo, sebbene non sia raggiungibile o afferrabile. Questo è molto simile alla nostra realtà esterna e alle nostre emozioni. Esse sono lì, ma non nel modo in cui le percepiamo. Quando realizziamo ciò, otteniamo una straordinaria libertà. Possiamo godere dell'arcobaleno senza cercare di afferrarlo. Non è il mio arcobaleno. Nessuno può acquistare quell'arcobaleno, e metterlo nel cortile della propria casa come il proprio arcobaleno privato. Sentiamo la necessità di liberarci da questa schiavitù tirannica dell'ego. Se cerchiamo quest'ego, non lo troveremo mai. In questo modo possiamo destrutturare questa finzione.

D: I bambini sembrano accogliere i loro pensieri, sentimenti ed emozioni così come spuntano. C'è una qualità di leggerezza in loro, tuttavia sarebbe orribile essere per sempre un bambino! E' necessario per noi cercare di catturare nuovamente questa natura di bambino?

TP: Io penso sia un errore confondere l'ingenua mente di un bimbo con una mente illuminata. I bambini non sono

illuminati, sebbene abbiano certe qualità che per noi è necessario sviluppare. Essi non hanno giudizi, sono aperti e leggerezza come hai fatto notare. Ma al tempo stesso, un bambino è fortemente catturato nella morsa delle sue emozioni. Quando guardiamo un bambino affamato, vediamo che è convulso con avidità. Diventa furioso se non mangia in tempo. Quando vedi giocare i bambini, puoi osservare l'ego che funziona nella forma più selvaggia. Quando il bambino ottiene ciò che vuole, è tutto allegria e sorrisi, ma se lo si contrasta, egli rapidamente diventa furioso. Questo accade da un tempo senza inizio, sin da quando la nostra originaria consapevolezza non duale si è divisa in "Io" e "altro", "sé" e "altro da sé". Questa è la nostra ignoranza primordiale. Questa credenza in un'identità separata è il nostro problema. Ci serve sviluppare alcune qualità infantili, come vivacità, apertura e curiosità. I bambini sono pieni di perché, perché, perché perfino su piccoli dettagli di cui non ci accorgiamo. Sono molto svegli e curiosi in questo senso. Non hanno ancora acquisito una risposta condizionata a tutto quello che sta

accadendo. Questa fresca, spontanea qualità della mente è qualcosa di cui certamente abbiamo bisogno. Ma non abbiamo bisogno di ritornare ad essere schiavi della nostra avidità e rabbia.

Nessuno è più egoista di un bambino piccolo. Per quanto li riguarda, il mondo intero esiste per soddisfare i loro bisogni. Non hanno senso di considerazione per gli altri. Non dobbiamo essere troppo sentimentali riguardo ai bambini.

Possiamo vedere molto chiaramente la condizione umana nei bambini. Essi sono così manifesti. Non hanno ancora sviluppato la finezza sociale per coprire la loro nuda avidità e rabbia. Essa è tutta di fronte a noi. Ho trovato abbastanza istruttivo vivere con amici con bambini. Ho visto bambini cresciuti nelle più belle circostanze, con genitori amorevoli, una bella casa, giocattoli, essendo molto coccolati e curati. Eppure possiamo vedere come siano traumatiche le loro vite. Se sono minimamente contrastati, c'è una tremenda intensità di emozione.

D: Quali sono le qualità positive di una mente infantile?

TP: Un esempio di una qualità infantile è quando un bimbo è nel bel mezzo di un'intensa angoscia e allora qualcuno dà loro un lecca-lecca. Le lacrime scompaiono, fanno una risatina e sorridono. Hanno completamente dimenticato che pochi minuti prima erano addolorati. Una qualità infantile della mente fondamentalmente significa una mente che è fresca, che vede le cose come se fosse la prima volta.

Una volta qualcuno fece un test piuttosto interessante su dei meditanti. Sapete, quando vi applicano tutti quegli elettrodi sulla testa per misurare le onde cerebrali. Misurarono chi stava facendo uno stile di meditazione formale Hindu e un maestro Zen. Questo per scoprire quale fosse la differenza, poiché entrambi dicevano che stavano meditando, ma ognuno faceva un tipo differente di meditazione. Inoltre verificarono anche un non-meditante. Ogni tre minuti regolarmente veniva loro somministrato un forte rumore improvviso. La prima persona esaminata fu quello che non sapeva come meditare. La prima volta che questa persona sentì questo forte rumore si agitò molto. La seconda

volta fu meno agitato. La terza volta ci fu una vaga agitazione, e la quarta volta più o meno lo ignorò. La persona che faceva meditazione Hindu non reagì assolutamente al rumore. Non lo sentì affatto. Quando la persona che faceva meditazione Zen sentì il rumore, la mente andò all'esterno, notò il rumore e poi ritornò in sé. La volta successiva, la mente notò il rumore e poi rientrò in sé. La volta successiva notò il rumore e poi rientrò in sé. La sua reazione rimase invariata. Ogni volta, la mente notava il rumore e ritornava in sé. Questo ci svela molto sulle qualità della mente di cui stiamo parlando. C'è una mente che risponde a qualcosa con attenzione e poi ritorna al suo stato naturale. Non elabora su esso e non è catturata da esso, né è eccitata da esso. Semplicemente nota ciò che sta accadendo. Ogni volta che accade, osserva. Non diventa indifferente. Non diventa condizionata. In questo modo, è come la mente di un bimbo. Quando succede qualcosa di interessante, lo rileva e poi lo lascia andare per passare alla prossima cosa. Questo è ciò che intendiamo per mente di bambino. Egli vede ogni cosa come

fosse la prima volta. Non possiede alcun cumulo di idee precondizionate sulle cose. Vedi un bicchiere e lo vedi come esso è, piuttosto che vedere tutti gli altri bicchieri che hai visto nella tua vita, insieme con le tue idee e concezioni sui bicchieri e se ti piace un bicchiere di questa o quella forma, o il tipo di bicchiere in cui hai bevuto ieri. Parliamo di una mente che vede le cose nella freschezza del momento. Questa è la qualità che stiamo puntando. La perdiamo quando diventiamo adulti. Cerchiamo di riprodurre questa mente fresca che vede le cose senza tutti questi condizionamenti. Ma non vogliamo una mente che è travolta dalle sue emozioni.

D: E' questa la causa che ci accorcia la vita mentre invecchiamo?

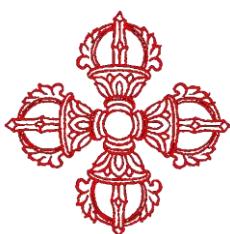
TP: Sì, perché diventiamo sempre più robotizzati. Quando siamo bambini, tutto è così affascinante che questa vita sembra non finire mai. Ogni giorno è smisurato, poiché ci sono così tante cose affascinanti che accadono e noi ne siamo così interessati. Così che l'infanzia sembra come un periodo lunghissimo. Ma appena diventiamo offuscati, quando le nostre menti diventano sempre

meno curiose, quando andiamo avanti con il pilota automatico sempre più nelle nostre relazioni, nella nostra vita sociale, nel nostro lavoro, perfino nelle nostre relazioni intime, diventiamo sempre più sonnambuli. Quindi la vita perde la sua vivacità e sembra accorciarsi. Qualcuno ha letto il libro di Thomas Mann *La Montagna Incantata*? Parla di qualcuno che ha la tubercolosi e sta vivendo in un sanatorio in Svizzera. Questo è un libro molto spesso. Al momento che ne hai letto un terzo, realizzi che nulla sta per accadere. Mann prenderà un intero capitolo solo per parlare di come prendere la temperatura a qualcuno. Egli si occupa della qualità del tempo e della nostra percezione soggettiva di esso. Ma come le settimane e i mesi avanzano, ed è la stessa cosa, lo stesso pasto, con le stesse persone, le stesse passeggiate, le stesse discussioni noiose, giorno dopo giorno, l'intera percezione del tempo si chiude su sé stessa e due anni e due mesi cominciano a sentirsi nello stesso modo.

Questo è un esempio estremo. Quando diventai buddhista all'età di 18 anni, la mia vita cambiò. Il mio

intero modo di pensare si rivalutò. Fu un periodo intenso. A rivederlo, fu un periodo straordinario. Io penso al periodo quando ero una Theravada, e durò anni e anni e poi alla fine giunsi al Mahayana. Di fatto il passaggio si realizzò in pochi mesi. Ma poiché era un periodo così intenso e tante cose stavano accadendo interiormente, il tempo si allungò. Ma quando non sta accadendo nulla, lo stesso lavoro, le stesse relazioni, le stesse cose, diventiamo sempre più condizionati nelle nostre risposte, e il tempo

sembra sempre più corto. Questo è molto triste, non è così? Poiché in fondo è sempre lo stesso tempo. Esso sembra accelerare. Questo è una indicazione del fatto che stiamo diventando sempre più robotizzati nelle nostre risposte. In un certo modo è un segno d'ammonimento a risvegliarci e a ristabilire quella originaria curiosità infantile e quella vivace qualità della mente.



“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)*