



Nutrire la Compassione

Insegnamenti dalla Prima Visita in Europa

Il XVII Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Traduzione dal tibetano di Ringu Tulku Rinpoche & Damchö Diana Finnegan



Karmapa Foundation Europe. 23, Rue d'Edimbourg 1050, Bruxelles Belgio

www.karmapafoundation.eu

© 2015 by His Holiness the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, compresa la fotocopia, la registrazione, o con qualsiasi sistema di archiviazione e recupero informazioni, senza il permesso scritto dell'editore.

Prima edizione Stampato in Italia

A cura di Damchö Diana Finnegan e Annie Dibble

Traduzione dall'inglese di Anna Pensante e Lucio Botarelli Correzione del testo di Carlo Donini KITT: Kagyu Italian Trasletion Team. cardonini@gmail.com

Progetto grafico di Paul O'Connor, del Judo Design Immagine in copertina di Francois Henrard

Contenuto

| Introduzione | 4 |
|---|----|
| DISCORSI PUBBLICI | |
| Una vita piena di significato | 7 |
| LA BONTÀ AMOREVOLE | 11 |
| LA CRISI AMBIENTALE | 15 |
| LA COMPASSIONE IN UN MONDO GLOBALIZZATO | 19 |
| L'ARTE | 22 |
| Incontrare i giovani | 23 |
| INSEGNAMENTI DI DHARMA | |
| Ngöndro I: le Pratiche Preliminari Comuni | 29 |
| Ngöndro II: Guru Yoga | 36 |
| MAHAMUDRA | 40 |
| INSEGNAMENTI DURANTE LE INIZIAZIONI | |
| Iniziazione degli 84 Mahasiddha | 49 |
| Vajrasattva | 51 |
| Buddha della Medicina | 53 |
| Karma Pakshi | 54 |
| RINGRAZIAMENTI | |
| Nürburgring | 57 |
| Berlino | 58 |
| L'Autore | 60 |
| ALTRE PURRI ICAZIONI DEL 17º KARMADA | 63 |

Introduzione

Nel 2014 il 17 ° Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, esaudì un desiderio da molto tempo accarezzato dai suoi studenti europei, visitando la Germania per due settimane in maggio e giugno. Viaggiò in tutto il paese, dando conferenze in auditorium registrando il tutto esaurito. Incontrò le guide spirituali di diverse fedi ed esercitò le sue responsabilità come detentore di un lignaggio buddhista ininterrotto da 900 anni.

Per molti, quella del 17° Karmapa non è stata solamente la sua prima visita, è stato anche un ritorno a casa, in una terra familiare. Il suo predecessore nel lignaggio di reincarnazione dei Karmapa, Sua Santità il 16° Karmapa Rangjung Rigpe Dorje, ebbe un ruolo fondamentale nell'introdurre gli europei al Buddhismo tibetano nel 1970. Durante due importanti tournée in Europa, il 16° Karmapa visitò una dozzina di paesi diversi, offrendo le cerimonie della Corona Nera e diffondendo i semi del Dharma nel cuore di moltissimi giovani europei. Quarant'anni e parecchi capelli grigi dopo, molti di quegli stessi studenti sono giunti da tutta Europa per ascoltare gli insegnamenti del 17° Karmapa, continuando così la relazione con il suo predecessore, il 16° Karmapa.

In questo viaggio, il 17° Karmapa ha anche stabilito molte nuove connessioni e in particolare ha teso la mano ai giovani. Sua Santità spesso parla dei grandi problemi che devono oggi affrontare le giovani generazioni. Ne parla non solo essendo uno dei principali leader spirituali del mondo, ma anche come un ventenne che condivide con la sua generazione la responsabilità di affrontare queste sfide.

I suoi messaggi sull'ambiente, il consumismo e l'avidità, la sua enfasi sulla compassione e la bontà amorevole come valori universali hanno trovato una profonda risonanza nelle migliaia di persone che hanno partecipato ai suoi insegnamenti. Così, il Karmapa ha parlato dritto al cuore non solo dei praticanti buddhisti, ma anche dei tanti europei impegnati in un approccio laico, che però riconoscono la necessità di una maggiore saggezza e compassione a livello umano nel mondo attuale.

L'ordine in cui gli insegnamenti del Karmapa appaiono in questo libro è diverso dall'ordine in cui sono stati trasmessi. Come succede quando si ritorna a visitare la famiglia dopo essere stati lontani per molto tempo, Sua Santità il 17° Karmapa dapprima ha fatto tappa presso la sua sede europea, l'Istituto Kamalashila, nella regione di Eifel in Germania, dove ha tenuto insegnamenti di Dharma e ha conferito iniziazioni. In seguito è andato a Berlino, dove ha offerto insegnamenti pubblici a un pubblico più ampio – tra cui molti non buddhisti. Invertendo quest'ordine, il libro inizia con i discorsi di Berlino che sono rivolti a un pubblico più ampio; in seguito presenta gli insegnamenti buddhisti più tradizionali tenuti su richiesta dell'Istituto Kamalashila. Infine il libro raccoglie gli insegnamenti dati durante le iniziazioni concesse in entrambi i luoghi. Sua Santità insegnava soprattutto in tibetano ma spesso si serviva dell'inglese. Gli insegnamenti sono stati leggermente rivisti per la pubblicazione.

I nostri più sentiti ringraziamenti vanno a Sua Santità il 17° Karmapa, per i suoi insegnamenti fonte di grande ispirazione, e per il suo permesso di pubblicarli in inglese e in altre lingue europee. La Venerabile Damchö Diana Finnegan ha trascritto, tradotto e curato il libro in inglese con l'aiuto di Annie Dibble. Dobbiamo un ringraziamento speciale a loro e a Paul O'Connor per il bel progetto grafico. Ringraziamo tutti coloro che hanno lavorato per rendere disponibile questo libro per i lettori. Infine, un ringraziamento speciale va a tutte quelle istituzioni e persone che hanno reso possibili questi insegnamenti, prima di tutto lavorando per portare Sua Santità in Europa, organizzando gli eventi per gli insegnamenti e ospitandolo.

Ringu Tulku Presidente della "Karmapa Foundation Europe"

18 Giugno 2015

Prima parte

Discorsi pubblici

Berlino

Una vita piena di significato

Prima di tutto, desidero rivolgere il mio saluto a tutti voi. Questa è la prima volta che sono in grado di visitare l'Europa, cosa che volevo fare da molti anni. In questa fase del mio viaggio sono a Berlino, la capitale della Germania, e sono molto contento di essere qui con voi.

Oggi mi è stato chiesto di trattare un argomento di un certo peso, con un titolo così lungo che a malapena riesco a ricordarlo tutto: "Saggezza antica per un mondo moderno: Consigli del cuore per una vita piena di significato". Anche se ha un'aria molto formale e imponente, in questa parte del mio viaggio in Europa mi dedicherò soprattutto a discorsi informali, mentre il periodo trascorso all'Istituto Kamalashila nei pressi del Nürburgring nella regione tedesca di Eifel è stato riservato ad argomenti più formali riguardanti il Dharma.

L'argomento di oggi – una vita piena di significato – mi fa ripensare al mio primo incontro con gli occidentali. La mia connessione con l'Occidente e gli europei risale all'epoca in cui sono stato riconosciuto come il Karmapa, a sette anni. Il mio primo incontro con gli europei è avvenuto quando sono stato portato al monastero di Tsurphu per la prima volta. Dove la valle si restringe, poco prima di arrivare al monastero, c'è un parco. E' stato in quel parco che intravidi per la prima volta gli occidentali. C'erano due europei, e li ho trovati davvero strani – alti e magri, sembravano alieni. Da allora ho avuto una connessione con gli europei e gli altri occidentali, e ho fatto amicizia con molti di loro. Ho desiderato di far loro visita da quando avevo sette anni. Ora ho 28 anni e sono in grado di realizzare il desiderio che ho nutrito per tutto questo tempo.

Il più grande cambiamento nella mia vita avvenne quando avevo 14 anni, quando decisi di cercare di fuggire dal Tibet in India, alla fine del 1999. La stampa ha avuto molto da dire sul motivo di quella decisione, e hanno parlato di molte ragioni diverse per la mia fuga in Tibet. Alcuni addirittura hanno dato la spiegazione che ero venuto in India per recuperare alcuni oggetti importanti e riportarli indietro. Ma la mia vera intenzione nel venire in India è stata soprattutto quella di avere la libertà di viaggiare. Per molti anni ho inviato una petizione dopo l'altra al governo cinese per avere il permesso di viaggiare, senza alcun risultato. Perciò ho preso la decisione di partire per l'India, per viaggiare all'estero, incontrare i miei amici di Dharma e impegnarmi in attività di Dharma.

Nel lasciare il Tibet per l'India, non avevamo nessuna ragionevole certezza che ci saremmo riusciti, ma la nostra fede ci spronò. Come senza dubbio sapete, molti altri tibetani continuano a fuggire dal Tibet per l'India come ho fatto io, ed è dalla loro fede e devozione sincera che traggono la forza che gli permette di intraprendere quel viaggio. Dissi così ai miei compagni di fuga: "Oggi siamo in partenza per l'India, ma non sappiamo se effettivamente riusciremo a raggiungerla. Tuttavia, se incontriamo problemi sul cammino, non dobbiamo

avere rimpianti. Poiché stiamo andando nella giusta direzione, anche se solo riusciamo a fare pochi passi verso l'India, non ci sarà motivo di rammarico!".

Sono nato in Tibet e lì ho trascorso i primi 14 anni della mia vita, da allora ho passato altri 14 anni in India – in realtà sono quasi 15 anni, e solo ora faccio il mio primo viaggio in Europa. In tutto questo tempo, le cose non sono andate esattamente come avevo sperato. Anche se finora ho vissuto 28 anni, che non è un tempo così lungo, la mia vita è stata piena di molte sfide e cambiamenti, e ho maturato molte esperienze diverse, buone e cattive. Per questo motivo, anche se fisicamente sono giovane, a volte mi sento come se mentalmente fossi già vecchio, come se avessi visto abbastanza, e fossi già diventato un uomo anziano.

Questa non è la vita che ho scelto per me. Solo che è andata così. Non ho deciso di diventare il Karmapa, né mi sono sforzato di ricevere quel nome – semplicemente è successo a me. Non era una questione di scelta. A parte questo, ho sperimentato molte difficoltà: lo dico perché mi viene in mente che prima di parlare di una vita piena di significato, dovrei essere in grado di dire se trovo significativa o no la mia vita. Forse, prima devo rispondere alla domanda se sono felice della mia vita o meno. Questa è una domanda difficile. Una vita piena di significato non è qualcosa che avviene così, senza cause o condizioni. Richiede uno sforzo. Il solo fatto di essere Karmapa non rende automaticamente la vita significativa.

Molte persone sembrano dare per scontato che avere il nome di Karmapa voglia dire essere improvvisamente dotato di superpoteri – come se un alieno fosse venuto dallo spazio e mi avesse portato a un livello superiore. Le persone possono aspettarsi, essendo diventato il Karmapa, che io sia istantaneamente potente, mentre in realtà ho dovuto impegnarmi con molto studio e fatica. Prima che io riesca a fare un qualsiasi progresso, le aspettative della gente mi hanno già superato e questo diventa per me un'ulteriore difficoltà. Se dotiamo la nostra vita di significato o meno, dipende dai nostri sforzi e azioni, in primo luogo dalla motivazione che generiamo. Non succede da sé.

Quando ho ricevuto il nome di Karmapa, ho affrontato la sfida di poter avere una vita privata oppure no, a parte la mia vita come Karmapa. Di solito le persone hanno una vita professionale che si svolge nell'ambiente di lavoro, e accanto a quella hanno una vita personale che vivono quando non lavorano. Per esempio, qualcuno che lavora in una fabbrica ha un titolo di lavoro che definisce ciò che fa mentre è in servizio. Ma nel mio caso, per 24 ore al giorno sono in servizio come il Karmapa. Immaginate che quando siete da soli, siete il Karmapa. Se siete con gli altri, anche in quel momento siete il Karmapa.

In un certo senso, tutto il tempo che ho, deve essere dedicato a essere il Karmapa. Non c'è vita personale per me oltre a essere il Karmapa. Cose come scelta personale, libertà personale, diritti personali e una vita personale sono tutte fuori questione.

Se qualcuno mi chiede: "Qual è il tuo nome?", devo rispondere: "Karmapa". Se poi mi si chiede: "Che lavoro fai?", rispondo: "Il Karmapa". Se mi si chiede solo: "Chi sei?", rispondo: "Il Karmapa".

Questo mi è accaduto davvero quando sono arrivato in India come rifugiato. Per i miei documenti d'identità, dovevo dare il mio nome e dichiarare la mia professione. Allora c'è stata una discussione per decidere se "Karmapa" fosse il mio nome o il mio titolo. Non potevo dire che Karmapa non fosse la mia professione, né potevo dire che non ero il Karmapa. Per diverse settimane, ci sono state discussioni serie se Karmapa fosse un nome proprio o un titolo, e so che la discussione fu portata al governo indiano a livelli piuttosto alti. Il suggerimento che il mio lavoro o professione fosse "essere il Karmapa", ma che personalmente non fossi "Karmapa" mi è sembrato abbastanza valido. Significherebbe che sono libero. In realtà, però, non è così che funziona. Nella mia esperienza, non ci può essere separazione tra la mia vita personale e quella come Karmapa, e quindi non ho altra scelta che lavorare per vivere la vita di un Karmapa.

"Karmapa" significa una persona, donna o uomo, che s'impegna nell'attività di un Buddha. Il nome stesso di Karmapa contiene la parola "karma", che significa "azione" in sanscrito, l'antica lingua indiana. "Pa" deriva dal tibetano e indica la persona. Idealmente, un Karmapa è una persona d'azione. All'altra estremità dello spettro, il Karmapa è un manovale, una specie di servitore. L'essenza della vita di un Karmapa è lavorare o agire a beneficio di altri. Se sono in grado di fare del bene agli altri, la mia vita come Karmapa avrà un profondo significato. Se non sono in grado di fare del bene agli altri, la mia vita come Karmapa sarà un fallimento. La mia vita personale o la mia vita come Karmapa, è quindi orientata a essere di beneficio agli altri. La mia responsabilità – o la mia vita come Karmapa – è quella di lavorare per essere di beneficio agli altri, sulla base dell'amore e della saggezza del Buddha, diminuendo ed eliminando la sofferenza degli esseri e aumentando la loro felicità.

Per questo motivo, è chiaro che la mia vita è totalmente dipendente dagli altri. Mi sento veramente in questo modo. Per esempio, ora che sono venuto in Europa, molte persone si sono riunite qui. Vedo che le persone sono felici per questo. Guardo il pubblico e molti visi mi sorridono. Vedendo questo sono felice, e sento che la mia vita è diventata significativa. Quando ho lasciato il Tibet, ho lasciato anche i miei genitori e rinunciato a tutto quello che conoscevo. Ma essere qui in Europa ora mi fa sentire che i miei sacrifici e gli sforzi non sono stati vani, sono stati significativi. La mia vita acquista significato interamente attraverso gli altri. Nel rendere la mia vita piena di significato in questo modo, altre persone sono veramente buone con me.

Nel profondo del cuore, penso sempre che la mia forza viene dagli altri – da persone come voi – perché mi date una grande speranza e aspirazione. Anche se devo affrontare molte sfide, la vostra speranza e la vostra fiducia sono ciò che mi ha permesso di sopravvivere e andare avanti, e mi hanno reso più forte e in grado di sopportare più difficoltà.

Più gli altri hanno speranza e fiducia in me, più trovo la forza per andare avanti. L'attività del Karmapa e le mie azioni sono rivolte a fare del bene agli esseri senzienti, ma allo stesso tempo la fonte della forza per essere di beneficio proviene dagli esseri senzienti stessi. Gli altri danno quindi un valore alla mia vita.

Tuttavia, se la domanda è se la mia vita è felice o no, è difficile rispondere. Francamente, la mia vita era più felice prima di essere riconosciuto come Karmapa. Quando avevo sei anni o anche meno, correvo sui prati, dove sono cresciuto – quello è stato il momento in cui ho vissuto quasi tutti i sentimenti di felicità. Oggi, non direi che sono molto felice. Comunque, una vita piena di significato va molto più in profondità di un senso di felicità. Abbiamo bisogno di qualcosa che duri oltre a stati temporanei di euforia e di esaltazione emotiva che svanisce dopo pochi istanti o poche ore. Perché la vita abbia un senso, deve portare frutti ed essere significativa 24 ore al giorno, anche mentre dormiamo.

Dico questo perché se la nostra vita deve avere un senso, in primo luogo abbiamo bisogno di uno scopo, e questo dovrebbe essere a lungo termine e duraturo. Non dovrebbe essere rivolto esclusivamente al futuro immediato, né dovrebbe essere uno scopo egoistico. Le nostre vite sono interdipendenti. La nostra felicità nasce attraverso la nostra interdipendenza con gli altri, così come la nostra sofferenza. Pertanto, poiché le nostre vite dipendono l'una dall'altra, una vita piena di significato richiede che ci interessiamo degli altri.

Penso spesso che non possiamo trovare valore e scopo nella vita che viviamo con quest'unico corpo, ma che li troveremo attraverso gli altri e le loro vite. In questo modo, le altre persone diventano lo specchio in cui possiamo vedere riflessi la nostra dignità e il nostro valore.

La bontà amorevole

Per me essere qui è come vedere avverato un sogno impossibile, e ne sono molto contento. Il fatto che siamo qui riuniti è importante per me, ed è il risultato di tante difficoltà, quindi lo vedo come un momento prezioso e speciale.

L'argomento in questione è la bontà amorevole, e come esseri umani, siamo particolarmente dipendenti fin dalla nascita dall'amore e dall'affetto dei nostri genitori. Cresciamo grazie al loro amore e alle loro cure. Pertanto, fin dal momento in cui siamo nati in questo mondo, la bontà amorevole è indispensabile per la nostra stessa sopravvivenza.

Prima di tutto, i nostri genitori ci danno questo corpo di carne e ossa, e questo è un regalo importante; ma ancora più di questo è il loro dono d'amore e di affetto. In realtà, è il loro dono più grande per noi. Tuttavia, ci sono alcuni genitori che non sono in grado di dimostrare quell'affetto, o dare quella cura, ai loro figli. Di conseguenza, quei bambini crescono senza un senso di benessere e come adulti possono mancare di affetto nei confronti di se stessi, o provare tristezza, solitudine o ansia.

Ho avuto la fortuna di nascere da genitori premurosi. Non solo mia madre e mio padre hanno mostrato amore e affetto nei miei confronti, mi hanno anche insegnato a essere amorevole verso gli altri. Considero i miei genitori come i miei primi maestri spirituali, perché quello che ho imparato all'inizio sulla bontà amorevole, l'ho appreso da loro. Fin da piccoli, i miei genitori hanno insegnato a me e ai miei fratelli a far tesoro di ogni essere vivente, anche una piccolissima formica, come se fossero i nostri stessi genitori. In questo modo, i miei fratelli ed io siamo stati addestrati a sentire affetto e rispetto, e a dare valore alla vita di tutti gli esseri senzienti. Questo è qualcosa che i nostri genitori ci hanno insegnato in modo attivo.

Grazie alla loro bontà, fin dalla più tenera età ho avuto la predisposizione a sentire un senso di responsabilità a prendersi cura degli altri e a trovare il modo di alleviare le loro sofferenze. Sento che questo è stato il punto di partenza, il migliore per il mio viaggio spirituale in questa vita.

I miei genitori sono persone con una fede totale nel Dharma, ma con poche basi intellettuali. Mio padre sapeva leggere, ma mia madre no. Non avevano molta istruzione in generale, e ancora meno nella filosofia buddhista. Tuttavia, quello che mi hanno insegnato, l'hanno fatto dal cuore. Non hanno fornito nessun ragionamento formale, ma semplicemente mi hanno offerto un esempio sincero di come vivere davvero la bontà amorevole. Questo mi ha toccato profondamente.

Per questo motivo, quando si tratta di addestrare la mente alla bontà amorevole e alla compassione, non sono convinto che presentarle attraverso un vasto discorso

filosofico sia il metodo più efficace. In un certo senso è bene conoscere il ragionamento logico, ma a volte ci porta solo a perdere di vista i punti chiave e dà adito invece a dubbi inutili. Abbiamo un detto in tibetano, che dice che l'esercizio intellettuale può avere il risultato di accumulare più pensieri, ma non più saggezza. Di conseguenza, a volte le persone che dovrebbero essere molto esperte non possono sciogliere i difficili nodi che incontrano quando sono alle prese con i punti essenziali nella pratica reale. Invece affrontano le situazioni con troppi pensieri concettuali, e il nodo dei dubbi può solo diventare sempre più stretto.

Credo che tutti siamo nati con la bontà amorevole e l'affetto come qualità umane naturali. Ci può essere una differenza di grado – alcuni ne hanno di più e altri di meno – ma sono sicuramente presenti in ognuno di noi. Tuttavia, la nostra bontà amorevole subisce dei cambiamenti, a causa delle circostanze e dell'ambiente in cui siamo cresciuti. A volte la compassione è rafforzata, ma in altri casi è indebolita.

Vorrei condividere con voi un'esperienza personale. Questo è avvenuto quando ero piccolo – forse a tre o quattro anni – e lo ricordo ancora vividamente. Sono nato in una famiglia di nomadi, e quindi vivevamo quasi completamente di quello che si ricavava dagli animali – burro, formaggio e carne. Dove sono cresciuto, non c'erano verdure – né patate, né qualcosa di simile. Non avevamo scelta, se non contare sui nostri animali.

L'autunno era la stagione della macellazione del bestiame, soprattutto pecore e yak. Dalle mie parti, il modo principale di macellare gli animali era legargli il muso per soffocarli. Era orribile. Gli ci voleva quasi un'ora per morire. Mentre si sforzavano di respirare, la loro sofferenza era terribilmente evidente mentre si dimenavano. Gemevano, piangevano, sudavano copiosamente nella loro agonia. Questo per me era insopportabile. Il desiderio di proteggerli, di liberarli, era così intenso che volevo gridare, e dovevano tenermi stretto per trattenermi. La sensazione era molto forte. Questo accadeva quando macellavano gli animali.

Eppure, nonostante facessi tante scene durante la macellazione, una volta che gli animali erano stati scuoiati ed era il momento di mangiare, io ero là, e mangiavo la carne tanto quanto tutti gli altri, se non di più. Questo non succedeva una volta sola, ma tutti gli anni, e dopo un po' mi sembrò che il mio affetto e compassione fossero inutili. In quelle circostanze, col tempo la mia compassione e l'amore per gli animali si fecero sempre più deboli, e così continuai a mangiare carne. Solo dopo l'arrivo in India ho rinunciato a mangiare carne, e il motivo principale è stato il ricordo dei forti sentimenti che avevo quando ero piccolo.

In realtà, quando la gente mi chiede qual è il mio cibo preferito, per essere molto franco, vorrei rispondere: "la carne".

Tuttavia, poiché ho rinunciato completamente alla carne, non c'è più nessun alimento che preferisco in particolare.

Quando siamo piccoli, proviamo naturalmente affetto per gli altri – per i cani, gli uccelli o gli altri bambini. Anche quando non ci sono altre persone o animali in giro, i bambini piccoli tengono stretti gli animali di peluche e le bambole, e li

accarezzano e si prendono cura di loro. Hanno una naturale qualità d'amore, trattando le altre persone e le cose con grande tenerezza e affetto. Quando siamo bambini, tutti noi abbiamo questa capacità naturale di essere vicini e affettuosi nei confronti delle persone e delle cose. Dovremmo prendere questo stesso senso spontaneo di cura e di amore, e allenarci a rivolgerlo in modo sempre più ampio, così da abbracciare tutti gli esseri senza distinzione. Dobbiamo migliorare fino a quando non cresce senza sforzo dentro di noi, e in questo modo espandere la nostra qualità, naturalmente presente, di bontà amorevole. E' molto importante che lo facciamo.

In breve, tutti abbiamo i semi naturali di amore e compassione, ma così come vorremmo nutrire e proteggere un alberello finché non si sviluppi in un albero forte, dobbiamo anche sforzarci in modo attivo di nutrire il nostro amore e la compassione in modo che crescano più forti. In tutto il mondo. Soprattutto in questa grande nazione, la Germania, nel corso della storia recente è stato inflitto un grande dolore ad altri popoli a causa della mancanza di bontà amorevole. Le tante situazioni terribili che si sono verificate durante la prima e la seconda guerra mondiale, e l'olocausto degli ebrei, sono avvenuti in primo luogo a causa della mancanza di compassione. Non dico che la gente non fosse in grado di provare compassione o bontà amorevole. Tutti noi abbiamo questa capacità fin dalla nascita. Sembra però, che la nostra compassione possa essere sicuramente attivata e disattivata.

Per esempio, diciamo spesso: "Questo non è un mio problema. E' affar loro. Non ha niente a che vedere con me''. Finché noi stessi o i nostri migliori amici e la famiglia non sono colpiti, non ci interessa quello che succede agli altri. In questo modo, escludiamo gli altri dalla nostra compassione e li lasciamo a se stessi, e così lentamente finiamo con l'essere privi di compassione, o diventando crudeli e insensibili.

Quando parliamo di disastri, una sorta di killer che a livello mondiale causano morte e distruzione, di solito gli identifichiamo con la povertà, l'inquinamento, le calamità naturali, la mancanza di acqua potabile o malattie come la malaria. Ritengo che la nostra mancanza di compassione e bontà amorevole sia certamente uno dei peggiori disastri o killer planetari. Molte situazioni in cui le persone sono uccise o lasciate in situazioni terribili, potrebbero essere risolte se avessimo solo un po' più di compassione. Molte persone stanno soffrendo per la nostra mancanza di compassione. Ne possiamo in realtà trovare molti esempi nella storia.

Proprio come quando eravamo piccoli, abbiamo avuto bisogno di ricevere la bontà amorevole nella nostra vita per sopravvivere, credo che sia assolutamente indispensabile per il globo intero relazionarsi con tutti agli altri con compassione e amore. L'umanità non può farne a meno.

Se qualcuno ci chiedesse se desideriamo essere un killer a livello mondiale, dubito che chiunque di noi direbbe di sì. Tuttavia, anche se non era nostra intenzione cosciente, ci trasformiamo in un killer planetario, senza saperlo e senza pensarci. Come può succedere? Nel nostro egoismo pensiamo esclusivamente a noi stessi e

ai nostri interessi, e in questo modo ci trasformiamo automaticamente in un killer mondiale. E'orribile.

Tuttavia, quando parlo della necessità urgente di coltivare la compassione, non intendo mettervi sotto pressione, o spaventarvi con il pensiero che siete diventati una specie di assassino. Non dobbiamo essere impauriti per fare una pratica autentica. Il desiderio di sviluppare ciò che già abbiamo naturalmente deve nascere dentro di noi.

Vorrei raccontare una storia: C'è una coppia di anziani con un figlio unico. Il loro figlio si mette nei guai e finisce in carcere. I genitori si ammalano gravemente per la preoccupazione, e non hanno nessuno che possa aiutarli. Non possono contare sul figlio, perché è chiuso in carcere e non può uscire per prendersi cura di loro. Nel nostro egoismo, siamo esattamente nella stessa situazione. Siamo intrappolati in una prigione – un carcere che noi stessi abbiamo creato, dove nessun altro ci ha rinchiuso. Fuori da questo carcere ci sono tutti gli altri esseri, che sono per noi come dei genitori, ma dai quali siamo separati e divisi.

Questi esseri hanno bisogno di voi. Vi stanno aspettando. Siccome siete chiusi in questa prigione di egoismo, non potete raggiungerli. È perciò una vostra responsabilità, in nome di coloro che amate, generare una forte compassione e attingendo alla forza che essa vi dà, distruggere la prigione dell'egoismo.

La crisi ambientale

Qui in Europa probabilmente avete a disposizione più informazioni di me a proposito di ecologia, perciò non ho molte novità da offrirvi. Comunque, a mio avviso, la crisi ambientale è la più grande sfida che dobbiamo affrontare nel ventunesimo secolo. Negli ultimi anni ho posto attenzione a questo problema, e ho fatto qualche passo per agire a protezione dell'ambiente.

Ho cercato di imparare, e poi ho cominciato a esprimermi su determinati problemi ambientali, convocando delle conferenze e adottando delle misure in alcuni settori, come la fauna selvatica e la conservazione delle foreste. Abbiamo creato un'associazione chiamata Khoryug che unisce 55 monasteri maschili e femminili in India, Nepal e Bhutan, in tutta la regione himalayana. Quest'associazione non è limitata ai monasteri della scuola Kagyu del buddhismo tibetano, ma ha incluso anche altri lignaggi. Abbiamo creato un'ala dedicata in ogni monastero maschile e femminile, e ho lanciato una campagna di sensibilizzazione e di azione ambientale, non solo nei monasteri, ma anche attraverso le loro istituzioni affiliate. Ho pensato che fosse importante per i monaci e le monache acquisire una comprensione solida delle questioni ambientali, poiché i monaci sono le guide delle comunità himalayane. Tutto ciò è in atto da diversi anni.

I ghiacciai e i nevai dell'Himalaya e dell'altopiano tibetano, sono la sorgente di così tanti fiumi asiatici che l'altopiano tibetano è chiamato "la torre idrica dell'Asia". Per lo stesso motivo gli scienziati cominciano a definirlo il Terzo Polo del mondo. E' in Tibet, in particolare, che hanno origine moltissimi grandi fiumi dell'Asia, cosa che rende l'altopiano tibetano, una forza vivificante fondamentale per l'ambiente naturale del pianeta in generale e dell'Asia in particolare.

Per questo mi è sembrato molto importante per i popoli dell'Himalaya acquisire consapevolezza dei problemi ambientali. Anche se in passato il loro modo di vita era in armonia con l'ambiente naturale, ora non è più così. Oggi, a causa dello sviluppo materiale che si è verificato, lo stile di vita è cambiato e molte persone non sono consapevoli di come il loro nuovo stile di vita e lo sviluppo materiale danneggia l'ambiente. Non si rendono conto che le materie plastiche non sono biodegradabili, ma durano migliaia di anni, e così le lasciano dove gli fa più comodo. Prima non era mai capitato di dover fare uno sforzo speciale o consapevole per proteggere l'ambiente, perché il loro modo di vita si era evoluto in armonia con la natura.

Quando si sente parlare della "questione tibetana", subito a molti viene in mente la politica. Tuttavia, a mio avviso, la questione tibetana non deve necessariamente essere vista come un problema soltanto politico. Per esempio, la questione dell'ambiente tibetano non è una questione politica. Non è nemmeno una preoccupazione solo per i tibetani, né per i singoli paesi. La questione ambientale tibetana è un problema per tutta l'Asia. In effetti, guardando a un contesto più

ampio, si tratta di un problema che riguarda l'intero pianeta. Da questo punto di vista possiamo vedere che il popolo tibetano aveva vissuto per migliaia di anni in armonia con l'ambiente naturale dell'altopiano del Tibet. Quindi, per proteggere quest'ambiente bisogna proteggere lo stile di vita tibetano: la cultura tibetana, le tradizioni spirituali, le abitudini e modi di pensare che sono compatibili e sono adatti a quell'ambiente. Questo va oltre la politica e gli interessi di una singola razza o di una singola nazione.

Anche se m'interessano le questioni ambientali, non sono né esperto, né competente. Tuttavia, ho avuto il sostegno del World Wild-life Fund (WWF), e in particolare di una donna del WWF che si è assunta la responsabilità delle mie attività ambientali.

Per essere toccati dalle questioni ambientali e per vedere la necessità di fare qualcosa, qualche immagine deve sorgere nella nostra mente quando sentiamo parlare dell'ambiente. Oggi molte persone si sono spostate verso le città. Le persone cresciute negli ambienti urbani non hanno un vero contatto con la natura. La bellezza della natura è qualcosa che vedono sempre più spesso guardando una foto, piuttosto che crescendo nel mondo naturale, sperimentando la sua bellezza ed essere diretti testimoni della sua importanza e necessità. Nel mio caso ho avuto la fortuna di essere cresciuto nel deserto del Tibet orientale, in una zona completamente incontaminata dallo sviluppo moderno. Il nostro modo di vivere era esattamente il medesimo adottato da migliaia di anni, del tutto invariato e inalterato.

Oggi, l'opportunità di quello stile di vita e scomparsa. E' stato tutto modernizzato. A quel tempo era però ancora possibile, e potei così vivere a contatto con la natura e avere l'esperienza del modo di vita tradizionale, compatibile con quell'ambiente naturale. Porto perciò dentro di me una solida base di esperienza che mi permette di apprezzare l'enorme importanza dell'ambiente, e di avere un vero e proprio sentimento di amore, attenzione e rispetto per la natura. Penso che sia forse per questo che, quando parlo di ecologia, non esprimo solo dei concetti, ma provo davvero un sentimento e una connessione con l'ambiente naturale.

C'è la tendenza, oggi, a guardare i risultati, ma senza vedere le loro cause. Per esempio, al supermercato si vedono esposti pacchetti di manzo, pollo e altri tipi di carne. Molti bambini hanno l'impressione che la carne sia prodotta nel supermercato, e hanno poca consapevolezza che ciò comporta allevare degli animali, procurare loro grande sofferenza e dolore, e, alla fine, macellarli. Noi non vediamo le cause e le condizioni, ma vediamo solo carni confezionate che assomigliano a qualcosa prodotto in fabbrica.

Le cause e le condizioni precedenti ci sembrano molto distanti dai risultati che vediamo di fronte a noi. Analogamente, nel caso dell'ambiente naturale, se i cambiamenti che avvengono e i problemi causati dal degrado ambientale sono lontani, non li vediamo e non li capiamo.

Come ho già detto, non ho grandi conoscenze sull'ambiente. Tuttavia, posso dire che, in ultima analisi, la questione ambientale riguarda la mente, perché deriva da

un comportamento umano, e ciò che determina la nostra condotta è la nostra motivazione, o le nostre intenzioni e atteggiamenti mentali.

Questo è il motivo per cui dico che la distruzione dell'ambiente naturale deriva dai desideri e dall'avidità umana. Per capire come funziona il desiderio, nel Dharma si fa l'analogia di un baco da seta che tesse fili di seta per creare un bozzolo entro il quale il baco resta intrappolato da se stesso. Esattamente in questo modo, il desiderio continua a produrre più desiderio. Attraverso il nostro desiderio, intrappoliamo noi stessi nelle nostre reti. Il desiderio non mette fine al desiderio; crea solamente più desiderio.

Oggi, dovunque andiamo, se guardiamo la TV o leggiamo il giornale, appena camminiamo per la strada o guardiamo il telefono cellulare che teniamo in mano, ci imbattiamo costantemente in qualcosa che aumenta la nostra avidità. La pubblicità ci incoraggia continuamente ad acquistare qualcosa di diverso, dicendo: "Questo è buono. Quello è buono. Compra questo! Acquista quello!" La maggior parte di ciò che vediamo e sentiamo sembra essere progettato per creare il desiderio e stimolare la nostra avidità.

Qual è l'effetto di tutto questo? I nostri desideri aumentano. Continuamente vogliamo più cose e quindi le compriamo. Tutto ciò pone una maggiore pressione sull'ambiente, a causa delle risorse naturali necessarie per la fabbricazione di questi prodotti. Non ci limitiamo a sfruttare l'ambiente, lo sovrasfruttiamo. Se quindi ci chiediamo quale sia la vera causa del degrado ambientale, credo dobbiamo dire che deriva dal desiderio e dall'avidità nelle menti e nei cuori.

Se ci chiediamo se c'è o no una fine al desiderio umano, o se ci sarà un momento in cui i nostri desideri saranno soddisfatti, credo che ciò sia molto improbabile. In questa epoca di materialismo, aziende e governi promettono di soddisfare tutti i nostri desideri, tuttavia stanno in realtà pregando che i nostri desideri aumentino. La nostra preghiera è: "Che possiamo essere liberi dal desiderio", mentre loro pregano dicendo: "Che possano avere più desiderio!" Pregano e applicano anche tutti i mezzi a loro disposizione per stimolare il nostro desiderio. Allo stesso tempo promettono che saremo in grado di continuare con il nostro stile di vita attuale e che non sarà necessario fare cambiamenti reali. E' come quando i candidati presidenziali in corsa per la carica fanno tante promesse: "Non c'è da preoccuparsi; farò questo; farò quello. Lo prometto!"

In questo modo chiudiamo gli occhi alla vera realtà e viviamo invece la nostra vita in un mondo d'illusione. Gli esseri umani in realtà non hanno stomaci enormi, ma mentalmente i nostri stomaci sembrano enormi. Potrebbero starci tre pianeti delle dimensioni di questa terra nello stomaco della nostra mente.

Che cosa possiamo fare? Dobbiamo renderci conto che la nostra sete di cose materiali non può mai essere estinta. Una volta che vediamo che i nostri desideri sono semplicemente inestinguibili, dobbiamo chiederci se c'è qualche altro modo. Se c'è, allora dobbiamo perseguirlo.

Se fossi in corsa per la presidenza, ho il sospetto che non otterrei molti voti. La gente potrebbe pensare: "Continua a dirci che dobbiamo cambiare, che i nostri

desideri non possono essere soddisfatti, che questo non è mettercela tutta". Si aspetterebbero che io prometta e garantisca che mi prenderò cura di tutto e che loro non abbiano bisogno di fare niente o di cambiare qualcosa. Non sarei un candidato di grande successo.

Ieri sono andato in un ristorante italiano, ed è stata servita una pizza enorme. A volte penso che una pizza intera sia troppo per il nostro stomaco, e che non potremmo effettivamente aver bisogno un pasto del genere. In termini di desideri, anche una pizza che non riusciamo nemmeno a terminare non ci basta. Ciò che vogliamo è avere tutto il pianeta terra, e anche allora non saremmo soddisfatti. Penso perciò che dovremmo distinguere chiaramente tra ciò che vogliamo e quello che ci serve. E' fondamentale capire la differenza tra i due.

Questo non vuol dire che dobbiamo imparare a fare a meno di tutte le risorse materiali. Sarebbe spingersi troppo lontano, abbiamo bisogno di alcune risorse materiali. Non tutti dobbiamo vivere come Milarepa. Sarebbe troppo estremo, non è necessario e non è adatto per tutti. Abbiamo però bisogno di trovare un equilibrio fra le nostre risorse mentali interne e le risorse materiali esterne. Possiamo cominciare guardando a ciò che abbiamo e cercando di sentirci soddisfatti e contenti

Secondo me, per quanto riguarda la mia esperienza, disprezziamo ciò che è ordinario e semplice e non ne siamo soddisfatti. Ci aspettiamo sempre che le cose debbano essere migliori e più originali, e così rendiamo le cose più complicate. Tuttavia, nella realtà vera ciò che ci rende felici è semplice e ordinario.

Prendiamo come esempio la respirazione. Respirare sembra un atto molto ordinario, nulla di speciale. Se invece ne diventiamo consapevoli e ne assaporiamo l'esperienza, riusciremo a vedere che il semplice fatto di respirare è assolutamente incredibile. L'ossigeno di cui abbiamo bisogno proviene da fuori di noi, dalle piante e dagli alberi. Non possiamo sopravvivere senza respirare; eppure, senza nessuno sforzo da parte nostra, tutte le condizioni di cui abbiamo bisogno sono continuamente e naturalmente presenti. Questo è vero non soltanto per un singolo respiro, ma per uno dopo l'altro. Anche solo questo può creare un enorme senso di meraviglia, soddisfazione e felicità.

La compassione in un mondo globalizzato

Il nostro è l'unico pianeta nell'universo di cui si sappia che ospiti la vita. Possiamo immaginare che ne esistano altri, ma questo è l'unico che abbiamo finora individuato. La vita su questo pianeta è molto variegata. Conosciamo già un gran numero di forme di vita, e continuiamo a identificare nuove specie; anche su un solo albero possiamo trovare molti tipi diversi d'insetti. Tra tutte queste specie, gli esseri umani ne rappresentano solo una delle tante. Anche entro la nostra singola specie vi sono grandi diversità: di razza, di aspetto fisico, e in realtà ognuno di noi ha un'impronta digitale unica. In breve, la biodiversità su questo pianeta è molto varia e complessa. Gli esseri che ci vivono sono anche diversi in termini di comportamento, così come di condizioni. Eppure, in mezzo a tutta questa diversità, in ultima analisi, siamo tutti interdipendenti e dipendiamo gli uni dagli altri.

Tendiamo a pensare che un elefante sia un'esser vivente più importante di altri perché è grande. Se guardiamo invece un insetto, ci può sembrare insignificante e impotente al confronto. Potremmo pensare che l'insetto non abbia una grande importanza, ma in realtà tutto ha un fine, proprio perché tutte le forme di vita su questo pianeta sono interdipendenti e si sostengono a vicenda, e tutte fanno parte di uno stesso sistema vivente.

Per esempio, un'ape ha un corpo molto piccolo, ma il suo beneficio è grande. Le api estraggono il polline dei fiori, e poi fecondano altre piante. Questo è di enorme beneficio per il pianeta e per gli esseri umani, e gli scienziati ci dicono sempre di più sulle funzioni importanti che svolgono le diverse specie. Il punto è che siamo tutti collegati. Tutte le cose su questo pianeta, sia animate, sia inanimate, e soprattutto gli esseri viventi, sono interconnessi.

Nella filosofia buddhista, attribuiamo un nome bello e calzante a questo tipo di relazione: lo definiamo come il rapporto tra "madre e figlio". Non usiamo questa espressione nel senso di una relazione tra due entità completamente separate, come se ci fosse una madre qui e un bambino là. In questa circostanza, il termine "madre e figlio" indica soprattutto un collegamento stretto e positivo e una sorta di spirito o potenziale condiviso che noi abbiamo. Prendendo la relazione madrefiglio come modello, possiamo arrivare a ottenere un'immagine di noi stessi chiara e positiva, un'intima connessione tra noi e il mondo che ci circonda, nelle sue forme senzienti e non senzienti.

Tutti noi abbiamo un innato senso di sé o attaccamento al sé – un senso di autonomia o d'indipendenza dagli altri. Riteniamo che si possa fare a meno degli altri, e ci aggrappiamo al senso di noi stessi come separati da loro. Eppure, se si considera con attenzione la realtà e ci chiediamo se esista o no un tale sé autosufficiente o autonomo, vediamo che ciò che stiamo soprattutto prendendo come base per questa etichetta di "io" è il nostro corpo. Questa forma fisica che

possiamo percepire è il principale punto di riferimento per il nostro senso di un sé indipendente o "io", mentre il nostro corpo è chiaramente qualcosa di non indipendente. Al contrario, è dipeso dai nostri genitori dargli un'esistenza, e, in senso più sottile, è derivato dalle sostanze di altri. Inoltre, soltanto avere un corpo non è sufficiente. C'è la necessità di sostenere quel corpo. Se non abbiamo i vestiti, il cibo e le molte altre risorse aggiuntive che ci servono per rimanere in vita, questo corpo diventa nient'altro che un cadavere.

Da dove vengono il cibo e il vestiario dai quali il nostro corpo dipende? Anche questi vengono da altri. Soprattutto ora, in questa situazione di globalizzazione, gran parte di ciò che usiamo proviene da lontano. Mangiamo frutta coltivata in un altro paese, e indossiamo abiti fabbricati in parti distanti del globo. Potremmo vivere in un paese sviluppato, vestiti con capi realizzati da persone in un paese sottosviluppato o in una regione povera. Noi non vediamo le persone che cuciono i nostri vestiti, o non li conosciamo, eppure indossiamo abiti per la cui produzione hanno lavorato.

Per condividere un po' la mia esperienza personale, fino all'età di sette anni ho vissuto come una persona comune, con un forte senso della famiglia. La nostra non era una famiglia in cui il padre andava al lavoro da una parte e la madre da un'altra. Stavamo quasi sempre insieme. La sera, ci riunivamo di solito in cerchio attorno al fuoco, e i miei genitori e gli anziani raccontavano delle storie. Questo ci ha dato un sentimento di vicinanza in famiglia e un senso di solidarietà.

Ero un nomade, come ho detto, così ci trasferivamo spesso e ci spostavamo molto. Avevamo una grande libertà. Noi bambini potevano correre ovunque volessimo nei grandi spazi circostanti. Non avevamo paura di essere investiti da una macchina. Fatta eccezione per l'inverno, non c'erano neppure costruzioni da nessuna parte, e d'estate vivevamo in una tenda di pelo di yak.

Sono cresciuto in questo modo, provando un forte senso di libertà di movimento. Poi, improvvisamente, all'età di sette anni sono andato a vivere lontano, nel monastero di Tsurphu. Quel monastero ha tre piani, e mi alloggiarono in un'abitazione all'ultimo piano. Sono stato separato così dalla mia famiglia, i miei sentimenti cambiarono in sentimenti diversi e vissi qualcosa che potrei chiamare sofferenza o infelicità.

I bambini hanno bisogno degli altri bambini della loro età con cui giocare, ma quando sono arrivato al monastero di Tsurphu, non c'era nessuno della mia età. Tutti intorno a me erano vecchi, e non solo apparivano vecchi, ma sembravano anche severi. Mi guardavano come per dire: "Io non voglio giocare con te! Che cosa stai facendo?"

Con questo voglio spiegare che dopo essere stato cresciuto in quel modo, capii che anche altri potevano fungere da genitori o svolgere per me il ruolo di genitori o di amici. Era quello che cercavo. Molte persone venivano in visita da tutto il mondo. La maggior parte di loro mi considerava come un lama, e così mi hanno elevato e preso molto sul serio. Tuttavia, dal mio punto di vista, sentivo la mancanza di genitori e amici – una sorta di vuoto – e stavo cercando di colmare

questa mancanza. Se mi guardavo intorno, vedevo che la maggior parte di ciò che avevo mi era data da altri – anche la carta igienica, tutto! Sono arrivato a sentire che c'erano sempre molte persone che si prendevano cura di me. Lentamente mi resi conto che non avevo solo dei genitori biologici, ma anche altri tipi di genitori o amici che mi aiutavano.

Cambiare il mondo dall'interno verso l'esterno, significa coltivare nella nostra mente, in modo graduale, libero e sereno, un forte senso di amore e di affetto. Quando generiamo la compassione in questo modo, sarà naturale e autentica.

Essere buddhista non significa sentirsi obbligati a essere compassionevoli, che si voglia oppure no. Non c'è nessun grande lama che vi ordinerà: "Adesso meditate sulla compassione!". Potreste provare a forzare la situazione, ma è improbabile che sia qualcosa di veramente sentito.

La compassione è qualcosa di più della simpatia e di più dell'empatia. Spesso, con la simpatia e l'empatia, c'è un senso di porre l'oggetto della simpatia da qualche parte e di avere una certa comprensione della sua situazione o da dove proviene. La compassione è più profonda e più fortemente sentita. Con la compassione non si sperimenta la persona come un oggetto da qualche parte, separato da noi, ma piuttosto si ha la voglia o la sensazione di essere diventati l'altro. Questo è il genere di sentimento al quale stiamo puntando. La compassione ha il senso di uscire da dove siamo, e andare verso la posizione dell'altro – e anche di fare un salto fino a raggiungere la loro posizione.

In breve, la compassione ci rende parte degli altri. Ci porta fuori dal nostro spazio e ci sposta nell'altro. La compassione non è rimanere nel nostro spazio, guardando dall'alto in basso le sofferenze degli altri e definirci compassionevoli.

Oggi il mondo è diventato più piccolo, e le connessioni che ci uniscono si sono ristrette. Oggi più che mai, la differenza tra sé e l'altro è minore di quanto pensiamo. Ciò che noi chiamiamo "altro" è una parte di noi stessi. Quello che siamo, è una parte degli altri. Pertanto la nostra felicità e sofferenza dipendono dalla felicità e dalla sofferenza altrui, e queste sono naturalmente una parte della nostra felicità e sofferenza. Le nostre e altrui esperienze di dolore e di gioia sono interconnesse e interdipendenti, sia direttamente sia indirettamente. Come ho quindi detto prima, se siamo in grado di vedere il rapporto tra noi e gli altri, e tutta la nostra società globale, attraverso grande amore e grande compassione e con grande coraggio, questo porterà certamente un beneficio alla nostra vita e darà una grande forza ai nostri tentativi di essere di beneficio agli altri.

L'arte

Provo un grande interesse per le arti, come la pittura, la musica e il teatro. Nel caso della pittura, non soltanto ho un interesse: sento anche che mi dà forza. Penso che dipenda dal fatto che sono una persona con molte aspirazioni, idee e speranze; eppure, sebbene abbia in mente un sacco di progetti e piani diversi, incontro spesso molti ostacoli nella loro attuazione, e così, nel corso del tempo, il mio entusiasmo per questo tipo di progetti ha cominciato a svanire. La pittura aiuta, perché è un'attività in cui posso portare direttamente a compimento qualsiasi cosa voglia vedere manifesta. Quando dipingo, i risultati sono immediatamente visibili, e sento un forte senso di realizzazione.

A volte abbiamo un pensiero positivo e siamo mossi da una motivazione altruistica per essere di beneficio agli altri, ma la risposta non è quella che avevamo sperato. La gente potrebbe non accettare la nostra offerta di aiuto. Noi stessi potremmo sentire che la nostra capacità non era adeguata al compito, o potremmo restare con la sensazione che la nostra virtù mancava di forza. Tuttavia, quando si tratta di arte, non ci sono questi problemi: per esempio, quando i bambini fanno un disegno, non si preoccupano per le reazioni degli adulti o di altre persone. Essi semplicemente esprimono sulla carta tutto ciò che nasce spontaneamente nel loro cuore o nella mente, senza forzare o falsificare niente e senza preoccuparsi se agli altri piacerà o no.

Allo stesso modo, quando si tratta di impegnarsi nella virtù, è importante non agire per compiacere o per impressionare nessuno. Piuttosto, dovremmo esprimere tutto ciò che è puro e spontaneo nel nostro cuore e nella mente, senza finzione, falsità o esitazione. In primo luogo, diamo vita a tutto ciò che troviamo dentro di noi che è bello e spontaneo, e solo più tardi consideriamo se verrà accettato o meno. Altrimenti, a volte gli altri hanno forti aspettative e potremmo sentirci di non essere in grado di mostrare loro ciò che abbiamo di bello. Questa è la sensazione che si ha.

Incontrare i giovani

Benvenuti a tutti i giovani che sono venuti qua. Vedo che ci sono anche alcuni "vecchi" giovani, perciò benvenuti anche voi. Questa è la mia prima visita in Europa, e potere incontrare tutti voi giovani è per me un'occasione speciale. Mi fa molto piacere e voglio ringraziarvi di essere venuti.

Quand'ero bambino, sono stato riconosciuto come la reincarnazione del Karmapa. Dopo di che ho avuto poche occasioni di stare con qualcuno della mia età, o di parlare con altri bambini o di giocare con loro. La maggior parte delle persone intorno a me erano molto più grandi. Oltre a questo, l'usanza tibetana è che i lama non si muovono molto, ma stanno seduti immobili come statue! A volte vedevo altri bambini giocare insieme e andare a scuola, e pensavo a quanto sembrassero felici. Avrei tanto voluto potermi unire a loro.

Il mio corpo è considerato giovane – 28 anni – ma fin da piccolo ho avuto una grande responsabilità e ho affrontato così tante sfide che ho la sensazione che la mia mente sia già invecchiata. Questo mi rende un giovane di tipo molto strano.

In questo periodo storico, i giovani sono messi sotto pressione da molte direzioni, come nel caso degli impegni scolastici. Il mondo è diventato più piccolo e le pressioni sono diventate più grandi. Lo sviluppo sta avanzando così rapidamente e le cose stanno cambiando così velocemente che ci affanniamo in continuazione per stare al passo, così sembra che non possiamo mai riposare. Questo è un altro problema che dobbiamo affrontare.

Inoltre, il nostro modo di vivere in questo secolo è così basato sulle cose materiali che stiamo usando le risorse naturali a un ritmo che non può essere sostenuto. Non saremo in grado di continuare in questo stile di vita. Pertanto, il benessere delle generazioni future è molto legato a noi. Se le cose andranno bene per il mondo oppure no, sarà determinato da noi in questo secolo. In questo modo, potremmo dire che i giovani di oggi hanno una responsabilità, ma potremmo anche dire che abbiamo un'opportunità unica di creare un futuro più luminoso e più sano per il mondo.

Quel futuro inizia adesso. Il futuro non è una questione di domani o del giorno successivo. Il futuro è già iniziato in questo secondo.

Ora penso sia giunto il momento per alcune domande.

Pubblico: Ho 14 anni, sono di Berlino. Faccio una domanda per mia sorella. Lei ha dieci anni. La sua domanda è: come faccio a diventare un Buddha?

Karmapa: "Buddha" significa fiorire, come un bocciolo che si apre, e significa anche svegliarsi. Diventare un Buddha non è ottenere dei super-poteri come

Superman, o avere qualcosa nei geni o iniettato nel sangue per renderti forte. In realtà si tratta più che altro di essere una persona di buon cuore. Se dai a qualcuno un regalo e lo fai sorridere e sentire felice, sei diventato un Buddha, un piccolo Buddha. Sapere che cosa fare per portare gioia al cuore degli altri e farlo, significa essere un Buddha.

Pubblico: Sono di Berlino, e ho 13 anni. La mia domanda è: come vive portando tutte le responsabilità e le aspettative della gente in quanto Karmapa? È più un onore o un peso?

Karmapa: In realtà, la gente pensa che il Karmapa non commetta errori e si aspetta che il Karmapa sia perfetto. Questo per me non è possibile. Non riesco a pensare in quel modo, così considero la questione in un modo più semplice. Invece di pensare di essere il Karmapa come un'autorità, lo penso come un'opportunità. E' una grande occasione per aiutare un sacco di gente. Così mi dico: "Mi è stata data una grande occasione. Questa è davvero una buona opportunità".

Pubblico: Ciao, ho 13 anni e vengo da Madrid, in Spagna. La mia domanda è: il mondo continuerà a esistere o finirà? Che cosa posso fare per aiutare il mondo?

Karmapa: A scuola s'impara che in un passato remoto non c'era vita su questo pianeta, e che poi la vita ebbe inizio lentamente. Le cose si svilupparono in un corso di tempo molto lungo, e a un certo punto iniziò l'esistenza della specie umana. Questo dimostra che le cose cambiano, quindi è naturale che un giorno la terra giungerà alla fine.

Il pericolo più grande per noi in questo momento è la crisi ambientale. Se l'ambiente naturale del nostro mondo sarà distrutto, la razza umana farà molta fatica a sopravvivere. Lavorare quindi per preservare l'ambiente è molto importante. Non sarà solo aiutare una persona, ma anche il mondo intero. Questo sarebbe molto bello.

Pubblico: Vengo dall'Austria e ho 26 anni. La mia domanda è: come vede il rapporto tra religione, spiritualità e cultura, e quale di questi determina l'influenza più forte?

Karmapa: Penso che dovrei fare qualche ricerca! Non sono sicuro se quello che dirò risponderà direttamente alla tua domanda riguardo a cosa sia più influente, ma penso che la religione sia più simile a un sistema di dottrine, tradizioni e costumi. La spiritualità non è tradizione, ma è principalmente radicata in un'esperienza più profonda e al senso della vita, alla saggezza e alla compassione. La cultura è collegata a molte altre cose, quindi la lascerei da parte.

Credo che tutte le grandi tradizioni religiose siano iniziate come spiritualità, radicate nell'esperienza di vita reale – non solo usanze, tradizioni o un sistema di credenze. Il Buddha è un esempio di questo. Fin dalla sua infanzia si è posto grandi domande sulla vita: Chi sono? Qual è il significato della mia vita e di

questo mondo? Possiamo dire che stesse cercando di scoprire il significato e la realtà di tutto ciò.

A questo scopo, lasciò la sua vita di principe nel palazzo e andò in un luogo solitario riflettendo costantemente su queste domande. Dopo un po' di tempo, pensò di aver trovato le risposte che stava cercando. Fu molto soddisfatto e apprezzò tanto la sua scoperta, ma in seguito, le persone che seguirono il percorso del Buddha e la sua tradizione, seguivano solamente il suo sistema o le sue idee, senza realmente avere quel tipo di esperienza in se stessi. Lo seguirono solamente. Ecco perché penso che i seguaci di una religione incorrano in certi pericoli. In realtà i praticanti religiosi dovrebbero essere spirituali, e avere una certa esperienza autentica. Invece di una credenza artificiale, dovrebbero avere una vera conoscenza. Tuttavia, non è facile trovare quelle risposte, così forse la gente prende la via più facile, e le basta credere. Ecco perché penso che la spiritualità sia più efficace che avere delle credenze religiose o una fede.

Pubblico: Ciao, Karmapa. Ho 22 anni. Sono taiwanese-canadese di Halifax, in Canada. La mia domanda è: molti giovani me compreso, danno troppe cose nella vita per scontate come i diritti, la libertà, la sicurezza, i genitori, l'assistenza sanitaria e la clemenza. Come possiamo aumentare la nostra consapevolezza quando sorgono pensieri egoistici in modo da eliminarli e nutrire un apprezzamento durevole per gli altri?

Karmapa: Questo è un punto importante. Nei paesi sviluppati, molti mezzi materiali sono già belli e pronti per noi. I nostri genitori hanno già messo assieme le condizioni perché noi possiamo ricevere una buona istruzione e per avere molte e buone opportunità. E' importante sentire apprezzamento e gratitudine per questo.

Ci sono molti bambini nel mondo che non hanno le stesse opportunità di ricevere un'educazione, o che non hanno abbastanza da mangiare, o non hanno accesso ad acqua pulita e assistenza sanitaria. Noi dobbiamo pensare a loro. Non dovremmo impostare sempre le nostre aspettative confrontandoci con coloro che hanno più di noi.

Se ti paragoni agli altri che sono in situazioni più difficili e hanno più problemi, allora puoi riconoscere quanto stai bene. Riconoscere che sei fortunato non dovrebbe però farti sentire superiore o orgoglioso. Piuttosto, dovrebbe farti pensare: "Oh, io ho una responsabilità; poiché mi sono state date queste opportunità nella vita, devo farne buon uso, in modo che in futuro io possa aiutare altri giovani che non hanno avuto le mie stesse possibilità".

La gratitudine è importante perché ti porta soddisfazione e gioia in modo naturale, senza che tu abbia bisogno di fare altro. Questo è il potere della gratitudine.

Pubblico: Buon pomeriggio, Sua Santità. Ho solo una semplice domanda: Come possiamo praticare la contentezza o l'appagamento e allo stesso tempo progredire nella nostra vita?

Karmapa: Non credo che ci sia alcuna contraddizione tra il sentirsi contenti e progredire nella vita. L'accontentarsi è la possibilità di godere appieno di quello che hai. Accontentarsi non significa che si smette di progredire. Vuol dire essere in grado di assaporare e usare appieno quello che si ha.

Si dice nel buddhismo che quando siete impegnati in azioni virtuose, non dovreste essere come una persona ricca, ma come un mendicante. Non è in realtà opportuno assumere l'atteggiamento di una persona ricca, con un sacco di soldi, che si compra una casa grande e un'auto di lusso. L'atteggiamento che dovremmo avere quando stiamo facendo un'azione virtuosa è quello di un mendicante che non ha molti soldi. Diciamo che un mendicante ottiene una piccola somma di denaro, come un euro. A dire il vero, non dovrei chiamarla "piccola" perché non lo sarebbe in India! Diciamo quindi che a un mendicante vengono dati dieci euro. Si tratta di un importo che un mendicante sarebbe davvero in grado di apprezzare. Ottenendolo, prova qualcosa di speciale ed è felicissimo, e può assaporare e sperimentare completamente il gusto di quella gioia. Essere soddisfatti o contenti non significa che rifiutiamo di ricevere di più. Significa apprezzare veramente ciò che abbiamo.

Possiamo prendere l'iPhone come esempio. Oggi gli iPhone sono ovunque: iPhone 4 e 5, e credo che il 6 debba essere in arrivo fra non molto. Siamo in attesa dell'iPhone 6! Ogni volta che arriva qualcosa di nuovo, dobbiamo correre a comprarlo, ma non usiamo completamente nemmeno la versione precedente che già abbiamo. Se non sappiamo come utilizzare tutte le funzionalità dell'iPhone 5, eppure acquistiamo una versione successiva, non fa molta differenza. Potrebbe avere un design leggermente diverso ed essere un po' più sottile, ma in realtà, se non stiamo neanche utilizzando tutte le caratteristiche dell'iPhone 5, allora comprare un iPhone 6, praticamente, è più o meno la stessa cosa.

È questo il motivo per cui abbiamo bisogno di sapere come apprezzare pienamente e riconoscere il valore di quello che abbiamo ora. Questo non significa che dobbiamo fermarci lì e non ottenere di più. Abbiamo bisogno di progredire, ma dovremmo farlo con il riconoscimento e l'apprezzamento, in modo che il nostro non sia solo un progresso ignorante.

Pubblico: Ciao, ho 23 anni, vengo dall'Austria. La mia domanda è: mia nonna, vecchia e malata, sembra essere sempre più vicina alla morte, e mi chiedo che cosa posso fare per aiutarla ad affrontare la morte. Inoltre, quando starà morendo, quale sarebbe la cosa più utile da fare?

Karmapa: La cosa più importante è imparare ad accettare la morte. A volte noi esseri umani siamo così egoisti e così pieni di noi stessi che vogliamo essere esenti dalla natura. La morte è naturale. È un naturale processo di cambiamento. Se siamo nati, moriremo. Eppure noi umani siamo così arroganti che pensiamo che dovremmo essere superiori al ciclo della vita e della morte. Non lo siamo. In realtà, pensare in questo modo aumenta solo la nostra sofferenza. Dovremmo quindi accettare la morte. Questo è molto importante.

Celebriamo il nostro compleanno, ma in realtà è come festeggiare la nostra morte. È perché si è nati che si muore. Per imparare ad accettare la morte, però, abbiamo bisogno di un po' di addestramento. Ci sono molti esercizi e diversi modi per addestrarsi a questo. Un modo è pensare a un giorno come a una vita intera. Quando ci si sveglia nel nostro letto, è come rinascere. Poi lentamente cresciamo, e di notte, quando si va a dormire, è come morire.

Con questo tipo di addestramento si arriva naturalmente ad accettare la morte. E' qualcosa che accade ogni giorno, quindi non è come se ognuna di queste morti fosse veramente definitiva. Ogni giorno si ha questa lezione, una sorta di addestramento, fino a quando un giorno arriva il momento in cui si è in grado di accettare la morte, e quando arriverà la morte reale, la vedremo piuttosto come simile a queste tante piccole morti che si sono sperimentate ogni giorno. Saremo in grado di vederla come qualcosa di familiare. Non sarà qualcosa di cui preoccuparsi o avere paura. Sarà proprio come andare a dormire.

Pubblico: Ciao, ho 20 anni e vengo dall'Austria. La mia domanda è: a volte attraverso delle fasi in cui certe paure e ansie ricorrono ripetutamente, e provo una strano attaccamento ad esse. Non riesco a lasciarle andare. La paura in sé non è il problema principale, ma il fatto che ritorna di continuo nella mia mente. Può darmi dei consigli su come superare una situazione del genere in un modo valido ed efficace? Grazie mille.

Karmapa: Questa non è una domanda facile. L'ansia viene spesso quando non abbiamo familiarità con qualcosa e non abbiamo alcuna esperienza di essa. Quando la paura o l'ansia sorgono, puoi immaginare di diventare Chenrezig o Tara, o tua madre o qualcuno con cui ti senti a proprio agio, o una luce bianca. Penso che ciò possa esseri d'aiuto. Poi puoi meditare su tale immagine. Questo potrebbe renderti le cose più facili.

Seconda parte

Insegnamenti di Dharma

Nürburgring

Ngöndro I: le Pratiche Preliminari Comuni

Mi è stato chiesto di parlare del *ngöndro*, che è un argomento di Dharma tradizionale, formale. Il ngöndro, o pratiche preliminari, è suddiviso in due fasi, le pratiche preliminari comuni e le pratiche preliminari speciali. Le pratiche preliminari comuni sono chiamate anche i Quattro Pensieri che volgono la mente al Dharma. Questi quattro comprendono "la preziosa vita umana", "la morte e l'impermanenza", "il karma" e "i difetti del samsara".

Il ngöndro comune inizia con la contemplazione della preziosità della vita umana. Questa contemplazione è importante e necessaria per tutti gli esseri umani che cercano di rendere la loro vita significativa, sia che siano praticanti di lunga data del buddhismo, neofiti del buddhismo o non buddhisti.

Contemplare che la nostra preziosa vita umana è difficile da ottenere e facile da perdere ci aiuta a riconoscere che in questo momento abbiamo tutte le condizioni che sono propizie per la pratica del Dharma e siamo liberi da tutte le condizioni sfavorevoli a essa. In questo caso, il termine Dharma non si riferisce necessariamente a una sorta di pratica religiosa, ma può essere inteso come l'impegno per diventare un buon essere umano, qualcuno che è compassionevole e non violento e che s'impegna in azioni e intenzioni positive. Anche questo è praticare il Dharma.

L'insegnamento sulla preziosa vita umana ci mostra che questo nostro corpo umano ha il potenziale per permetterci di compiere cose importanti e grandi, non solo per noi, ma per molti altri. Evidenzia appunto l'opportunità che questo corpo umano rappresenta. Tutti gli esseri umani sono fondamentalmente dotati di amore, compassione e altre qualità positive, non come prodotti di una pratica religiosa, ma come qualcosa di presente in noi tutti fin dalla nascita. La cosa più importante, e la base della pratica del Dharma, è apprezzare queste qualità umane innate, e lavorare per migliorarle e svilupparle.

Pertanto, essere un praticante di Dharma non implica diventare una persona diversa. Non c'è bisogno di diventare una persona strana o nuova, né stiamo necessariamente adottando uno stile di vita completamente nuovo. Piuttosto, stiamo facendo emergere le qualità naturali insite in noi, nella vita che stiamo già conducendo. Per questo motivo, la pratica del Dharma non è qualcosa che facciamo a parte, o al di fuori della nostra vita ordinaria.

Per esempio, diciamo che abbiamo deciso di praticare il Dharma. Possiamo essere certi di essere un praticante buddhista, ma se ci chiedono di dire se siamo una brava persona, non ne siamo sicuri. Alcune volte ci sentiamo delle persone abbastanza brave, altre volte non tanto. Questo è inadeguato. Non è possibile essere buoni praticanti di Dharma senza sforzarci di diventare buoni esseri umani.

Ciò rivela la necessità che la nostra pratica del Dharma entri a far parte della nostra vita, non al di fuori di essa. Praticare il Dharma significa trasformare noi stessi e migliorare le qualità positive che possediamo. Questo è un punto chiave.

Nascere come esseri umani, ci da la grande opportunità di diventare una persona migliore e questa occasione è anche una responsabilità. Vorrei ora condividere con voi alcune delle mie esperienze personali: ho vissuto come un qualsiasi ragazzo normale fino a sette anni, quando sono stato riconosciuto come la reincarnazione del Karmapa. Tuttavia, come ho già detto, aver ricevuto il titolo di Karmapa non significa che mi abbiano fatto mangiare o iniettato qualche sostanza speciale che mi conferisce dei poteri particolari. Ho dovuto studiare tanto e praticare molto.

Da quando sono stato riconosciuto come il Karmapa, molte persone legate al Karmapa sono venute a trovarmi, cariche di grandi speranze e aspettative nei miei confronti e ponendo la loro fiducia in me. Quando la prima volta mi fu spiegato che ero il Karmapa, fu per me come un gioco. In un primo momento non l'ho visto come qualcosa di particolarmente grave. Solo gradualmente mi sono reso conto delle responsabilità associate al nome del Karmapa.

In realtà, noi tutti abbiamo delle responsabilità. Abbiamo delle responsabilità verso noi stessi, verso le nostre famiglie e, in termini più ampi, abbiamo delle responsabilità nei confronti del mondo intero. Nel mio caso, sono stato avvertito delle mie particolari responsabilità poiché mi era stato attribuito il nome di Karmapa. A parte questo particolare, tutti siamo fondamentalmente uguali. Il nostro atteggiamento si determina soprattutto se le nostre responsabilità ci sono chiare o no.

Tuttavia, abbiamo delle abitudini così forti di egoismo che ignoriamo il fatto di avere tali responsabilità, o ci mancano il coraggio e la fiducia necessaria per assumerle. Anch'io a volte sono soggetto al problema di vivere le mie responsabilità come una forma di pressione, o un pesante fardello che è difficile da portare. Perché sentiamo questo senso di pressione? Penso che sia una mancanza di amore e di compassione. A mio avviso, sperimentiamo le nostre responsabilità come un peso perché la nostra compassione manca di forza e di un elemento di coraggio o fiducia. È quindi molto importante aumentare la forza della nostra compassione.

Questo ci riporta al tema della preziosità della nostra vita come esseri umani: anche se il nostro corpo umano ha un valore immenso, al fine di essere in grado di assumersi la responsabilità di fare pieno uso di tale valore, abbiamo sicuramente bisogno di coraggio e del potere della compassione. Questo ci permetterà di vivere la nostra vita in modo significativo.

Avere una preziosa vita umana ci permette di compiere grandi cose. Come ho detto, credo che tutti siano intrinsecamente dotati del potere della compassione. Eppure, nel nostro egoismo troviamo scuse per chiuderle la porta. Il grande potenziale naturale che abbiamo, è racchiuso all'interno del nostro egoismo. Quando cadiamo sotto l'influenza del nostro egocentrismo, il nostro ambiente si

chiude su di noi. Il nostro egoismo ci intrappola in una specie di prigione. Diventiamo incapaci di estendere il nostro potenziale innato oltre le mura di quella prigione. Questo è il motivo per cui è così importante aumentare la forza del nostro amore, della nostra compassione e delle nostre intenzioni altruistiche. Questo ci permetterà di uscire da quella prigione, esprimendo il nostro potenziale naturale e la nostra piena capacità di essere di beneficio agli altri. Saremo in grado di soddisfare il grande scopo della nostra vita, e rendere quest'esistenza umana veramente significativa.

In Europa e in Occidente in generale, si considera molto importante proteggere i propri diritti individuali, la libertà e gli interessi personali. Questi non dovrebbero però essere mescolati con l'egoismo, e credo ci sia il pericolo che i due si confondano. Per questo motivo, dobbiamo cercare di distinguere correttamente tra egoismo, da un lato, e la tutela dei diritti individuali, la libertà e gli interessi personali, dall'altro.

A tal fine, è molto importante capire cosa s'intende con "io". C'è una grande differenza tra la vera realtà e come vediamo o viviamo l'io. Partiamo dal presupposto che il modo in cui le cose ci appaiono o come le viviamo siano come sono realmente. In ultima analisi, vi è però una distinzione tra apparenza e realtà. Molte persone normalmente hanno la sensazione che l'io – o ciò cui ci riferiamo quando diciamo "io" – sia qualcosa di autoesistente, autosufficiente e non dipendente da tutto il resto. Tuttavia, in realtà, se ci pensiamo bene, il nostro stesso corpo, che noi viviamo come unità, dalla testa ai piedi si basa interamente su tutto il resto dei suoi vari elementi. La nostra stessa capacità di sopravvivenza dipende completamente dagli altri. Il cibo che mangiamo, gli abiti che indossiamo, persino l'aria che respiriamo - tutto questo viene da altri. Ciò è del tutto evidente.

Non c'è niente di sbagliato nella sensazione di avere un io, ma dobbiamo chiederci cos'è che esiste. Che cosa è questo "io" che esiste? Dobbiamo chiederci, come siamo abituati a credere, se sia una cosa singola e indipendente. Questo tipo di "io" in realtà non esiste, ma talvolta siamo in grado di inventarci la realtà. E non è la realtà, ma pensiamo che lo sia. Questo è il motivo per cui dovremmo avere una chiara comprensione di come questo "io" esiste. Dobbiamo esaminare attentamente per vedere che, in realtà, il nostro io è assolutamente interdipendente dagli altri, e non è in alcun modo indipendente o estraneo a qualsiasi altra cosa. Non è che "io" non esista, noi esistiamo, ma dobbiamo di capire il modo in cui esistiamo. Quando vediamo che esistiamo come un sorgere interdipendente, in dipendenza reciproca dagli altri, allora senza dubbio sentiremo un senso di responsabilità per gli altri. Questo è il motivo per cui ritengo che l'interdipendenza non sia solo una visione filosofica, ma un valore o un modo di vivere.

Se abbiamo questa consapevolezza del nostro io come sorgere interdipendente, allora, quando consideriamo tutte le risorse di cui godiamo che provengono dall'ambiente naturale, vediamo come facciamo affidamento su tutto ciò. Da questa consapevolezza, un senso di preoccupazione e cura nascerà sicuramente, in modo naturale. Ci verrà naturale pensare di proteggere l'ambiente. In questo

modo il senso di responsabilità è sostenuto da una consapevolezza dell'interdipendenza e della preziosità della nostra vita umana.

Tra i quattro pensieri che volgono la mente al Dharma, o le "quattro pratiche preliminari ordinarie" l'argomento che segue "la preziosa vita umana" è "l'impermanenza della vita". Noi di solito lo descriviamo come "morte e impermanenza", ma oggi non voglio parlare della morte!

Dal momento in cui siamo nati, subiamo grandi cambiamenti nel corso della nostra vita. Il nostro corpo cambia enormemente e anche a livello mentale si cambia molto. Ci sono così tanti mutamenti che avvengono nel nostro ambiente circostante, e non vi è alcuna pausa di questo processo di cambiamento. Non abbiamo intenzionalmente deciso di cambiare le cose; succede e basta, naturalmente. Impermanenza significa che è naturale che le cose cambino. Nulla rimane lo stesso.

Perché abbiamo bisogno di contemplare l'impermanenza? Il fatto che le cose cambiano non significa che perdiamo qualcosa. Piuttosto, è un segno che abbiamo nuove opportunità e nuove opzioni. Meditiamo sull'impermanenza per vedere che il cambiamento che avviene momento per momento rappresenta un istante dopo l'altro di opportunità. Le opportunità a nostra disposizione sono inesauribili e senza limiti, e sorgono continuamente. Meditiamo sull'impermanenza in modo da poter sfruttare appieno queste opportunità e fare buone scelte.

Molte persone hanno esperienze difficili nell'infanzia, e non si liberano mai di quei brutti ricordi. Invece, li interiorizzano, e sono addolorate e oppresse da loro per tutta la vita. Ci sono anche persone che hanno fatto qualcosa di terribile, e si portano dietro così tanto la colpa da non dimenticarla mai. Impegnarsi nella pratica di contemplazione dell'impermanenza, mostra che nella vita siamo in grado di creare un nuovo inizio, in qualsiasi momento. Una nuova luce può sorgere per noi. Non abbiamo bisogno di continuare sulla stessa traiettoria. Solo perché una particolare situazione è sorta in passato, non significa che dobbiamo continuare a vivere quel copione. Possiamo cominciare un nuovo capitolo, una nuova storia e una nuova vita.

Per esempio, se una persona con una forte pratica di contemplazione dell'impermanenza ha solo cinque minuti da vivere, cercherà di dar valore a quei cinque minuti. Rendere significativi quegli ultimi cinque minuti può effettivamente rendere significativa tutta la sua vita.

La vita è qualcosa che deve esserci molto caro. Si dispiega di momento in momento. Meditare sulla morte e l'impermanenza ci rende consapevoli di questo fatto, e ci insegna ad amare ogni singolo momento della nostra vita. Se rendiamo un solo momento pieno di significato, ciò equivale a rendere tutta la nostra vita molto significativa perché la nostra vita si svolge in ogni momento.

A volte la gente pensa che la meditazione tradizionale sulla morte e l'impermanenza implichi il pensiero doloroso e spaventoso che: "sto per morire, oh no!" Questa non è una comprensione corretta del significato di contemplazione

dell'impermanenza. Significa piuttosto non lasciare che neanche una piccola parte della nostra vita vada sprecata. Avendo cura della nostra vita e applicandoci sinceramente a viverla fino in fondo, stiamo realizzando lo scopo della meditazione sulla morte e l'impermanenza.

All'interno dei quattro pensieri che volgono la mente al Dharma, vi è una certa flessibilità nell'ordine in cui sono presentati gli ultimi due argomenti – "il karma" e "i difetti del samsara". Seguendo l'ordine descritto in precedenza, esaminiamo ora il karma. Possiamo descrivere il karma come: "causa ed effetto", "connessioni karmiche", "legge di causalità karmica" o semplicemente come "karma". In ogni caso, credo che la parola karma appaia ormai nei dizionari di molte lingue occidentali. Può essere difficile spiegare il significato del karma, perché il suo funzionamento va oltre alla nostra concezione. Per questo motivo, generalmente crediamo che sia un concetto complicato, difficile e confuso. Eppure non penso che lo sia.

Quando arrivai in Germania, atterrai a Francoforte. Mentre l'aereo scendeva, tutto aveva un aspetto molto verdeggiante. Gli alberi mi sembravano sani e brillanti. Questa è un'indicazione che gli abitanti della zona s'interessano all'ambiente e sono consapevoli della sua importanza. Non c'è bisogno di spiegare che perché qualcuno si è già interessato all'ambiente, ora vediamo questo risultato – è subito evidente a qualsiasi osservatore, anche per un nuovo arrivato come me.

Il karma funziona in modo simile. Per fare un esempio, se qualcuno desidera piantare un seme, ne crea tutte le condizioni necessarie e allontana eventuali condizioni avverse, poi alla fine di questo processo potrà veder nascere un bellissimo albero. Causa ed effetto a livello karmico funzionano allo stesso modo. Possiamo vedere che le azioni motivate da un'intenzione positiva e virtuosa, di proteggere quell'ambiente, hanno risultati tangibili e questo ci mostra che la nostra motivazione ha grande influenza e potere. Qualsiasi azione dipende molto dalla motivazione e dalle finalità della persona coinvolta in essa. Così, in qualunque cosa facciamo, dobbiamo agire assumendoci la corretta responsabilità e ponendo un'accurata attenzione alle cause karmiche e ai loro risultati.

Causa ed effetto a livello karmico non sono limitati al comportamento di una singola persona. Mostrano anche i collegamenti reciproci tra gli individui, attraverso i quali le azioni di un singolo possono avere un impatto sulla società, e in termini più ampi, possono cambiare il mondo. Anche le nostre motivazioni sottili e le azioni possono influenzare grandemente il mondo intero. Gli insegnamenti di causa ed effetto a livello karmico, dimostrano che siamo in grado di cambiare la nostra vita e la società nel suo insieme. Mostrano la grande potenza che un individuo ha a disposizione.

Tendiamo a pensare al Buddha come qualcuno con super poteri – una specie di Superman che viene a proteggerci e salvarci quando succede qualcosa di terribile. Ma chi è il vero supereroe? Siete voi. Chi è il vostro protettore? Siete voi. Qual è il vostro più grande potere? E' il potere delle vostre motivazioni nobili. La legge karmica di causa ed effetto c'insegna che ognuno di noi è una persona con un enorme potere per cambiare il mondo. Pertanto, dovreste valorizzare voi stessi e

avere fiducia nelle vostre capacità. Questo è un punto chiave per essere in grado di assumere grandi responsabilità, per mezzo dei vostri scopi nobili e delle vostre intenzioni.

Per questo motivo, non dovremmo sempre aspettarci qualcosa di esterno a noi stessi per intervenire, come se stessimo esortando i Buddha e Bodhisattva: "Per favore, beneditemi in modo che mi accadano cose buone". Facciamo continue richieste al maestro o al lama di concederci le loro benedizioni. A volte però la batteria del lama è scarica! Tante persone vanno dal lama per ricaricarsi, ma anche la batteria più potente può esaurirsi. Ci sono inoltre persone che avendo fatto qualcosa di buono in passato, ora si aspettano che qualcosa di buono sia fatto per loro.

Penso che sia molto importante non aspettare solo i Buddha e i maestri esterni. Dobbiamo anche capire che abbiamo un Buddha interiore o un maestro interiore. Ciò significa che dobbiamo essere noi quelli che fanno lo sforzo. Abbiamo bisogno di creare delle opportunità, o produrre l'energia positiva, senza attendere sempre che qualcuno arrivi o intervenga dall'esterno. Penso che sia molto importante farlo da soli, perché, in realtà, voi siete il Buddha. Non un Buddha così efficace, forse, ma ... un Buddha, un piccolo Buddha. Il nostro Buddha è come un bambino, non ancora cresciuto abbastanza da fare di più, quindi abbiamo bisogno di nutrire il nostro Buddha interiore, il nostro Buddha bambino.

Il quarto e ultimo argomento da contemplare è: "i difetti del samsara". Tra le quattro pratiche preliminari comuni, tutti gli argomenti fino a questo punto sono facilmente comprensibili da chiunque, che abbia studiato il buddhismo o meno. Quando si arriva a quest'argomento, nascono discussioni sul "samsara" e il "nirvana", e allora questi concetti richiedono un po' di comprensione della filosofia buddhista. Tuttavia, questa non è una lezione di filosofia. Io stesso non sono bravo in filosofia.

Tutti noi sappiamo che dobbiamo agire in determinati modi per ottenere i risultati che vogliamo. Tutti lo capiscono, dagli insetti in poi. Noi tutti vogliamo essere felici ed evitare la sofferenza, e ci rendiamo conto che dobbiamo agire in un certo modo per realizzare i risultati desiderati. Eppure ci sono molti malintesi su ciò che sono in realtà le cause del risultato desiderato di felicità. Scambiamo le cause che portano a risultati indesiderabili per le cause che portano a risultati desiderabili.

Nella società del ventunesimo secolo, molte persone danno grande importanza allo sviluppo materiale, nella convinzione che i beni materiali potranno soddisfare i loro desideri e dare loro perfetta felicità. Continuiamo a investire la nostra energia nel consumo di beni materiali, in modo sconsiderato e con un entusiasmo instancabile. Eppure è veramente improbabile che saremo mai soddisfatti dagli oggetti del nostro desiderio. Non importa quanto accumuliamo, non saremo soddisfatti. I nostri desideri aumentano soltanto, senza limiti, mentre le risorse naturali del nostro pianeta sono soggette a limitazioni. Semplicemente non c'è modo, per qualcosa che è limitato, di soddisfare desideri che non hanno limite.

Poiché possiamo già prevedere il grande disastro che ci attende se continuiamo con il nostro ritmo attuale di consumo, ora è il momento per noi di riflettere profondamente su questi temi.

Ngöndro II: Guru Yoga

Abbiamo passato brevemente in rassegna le quattro pratiche preliminari comuni. Queste sono seguite da quattro pratiche preliminari speciali – o, letteralmente, le quattro pratiche preliminari "non comuni". Il termine "comune" indica le pratiche in relazione ai sutra, mentre il termine "non comune" indica le quattro pratiche preliminari collegate alla via del vajrayana. In senso stretto, ora dovremmo parlare di tutte e quattro le pratiche preliminari speciali, che comprendono il Rifugio, Vajrasattva, Offerta del Mandala e Guru Yoga. Il nostro argomento principale sarà però il Guru Yoga.

Il buddhismo si è diffuso in Tibet dal settimo, ottavo secolo in poi. A quell'epoca, in India, fiorivano non solo gli insegnamenti vajrayana, ma anche quelli mahayana e gli insegnamenti comuni o fondamentali, detti anche shravakayana. Ciò che giunse in Tibet non si limitava al Buddhismo vajrayana. Tutti e tre i veicoli erano praticati in India a quel tempo e la loro pratica si diffuse in Tibet nella sua interezza.

Due furono i periodi storici nei quali il buddhismo si diffuse in Tibet, un periodo iniziale che fu seguito da un declino e poi una diffusione successiva o tarda. Durante la diffusione successiva, gli insegnamenti vajrayana furono praticati apertamente e in maniera universale. Il lignaggio Kagyu sorse durante la diffusione tarda del buddhismo in Tibet, come anche la maggior parte delle quattro scuole principali che troviamo oggi nel buddhismo tibetano. All'interno delle quattro scuole, tutte sono simili nella pratica del Guru Yoga e danno una grande importanza alla relazione tra il maestro e l'allievo – o tra il lama (o guru) e il discepolo.

Molti di quelli che oggi sono qui riuniti sono discepoli che hanno incontrato il 16° Gyalwang Karmapa e hanno ricevuto insegnamenti da lui. In Tibet, la pratica di riconoscere le reincarnazioni – in altre parole, il sistema dei lignaggi delle reincarnazioni – ebbe origine inizialmente con il lignaggio del Karmapa. Com'è spiegato di solito, fu il Terzo Karmapa che diventò il primo *tulku*, quando fu riconosciuto come la reincarnazione del Secondo Karmapa, Karma Pakshi. Da allora, la pratica di identificare le reincarnazioni si diffuse e diventò ben nota.

Per non abbandonare i discepoli della vita precedente, ma continuare a prendersi cura di loro, il lama ritorna come reincarnazione, o *yangsi*, e riprende la relazione con quei discepoli, non per una vita soltanto, ma accompagnandoli in modo continuo. Perciò, dopo la sua morte, i discepoli del lama cercano la reincarnazione seguente e riconoscono il lama in accordo a delle predizioni valide. Così nella vita successiva, la reincarnazione del lama continua a prendersi cura dei discepoli della vita precedente, e lo fa anche nella vita successiva dei suoi discepoli. La relazione speciale tra il lama e i discepoli si manifestò grazie alle azioni illuminate del Karmapa e sorse grazie al lignaggio del Karmapa.

Per quanto riguarda il 16° Gyalwang Karmapa, ho ricevuto il nome della sua reincarnazione tramite la forza del mio karma. Il fatto che porto il suo nome grazie a questa connessione karmica, e che ora sono potuto tornare in Europa e incontrare i discepoli del 16° Gyalwa Karmapa e i discepoli Karma Kagyu, dimostra che esiste una continuità forte nella relazione tra lama e discepolo, e una connessione veramente integra e nobile che non può essere interrotta dalla nascita e dalla morte.

In termini di guru yoga, la relazione tra maestro e allievo – o lama e discepolo – è importante nella pratica del Dharma. Capire come ci s'impegna in questa relazione profonda, è un punto fondamentale. E' una connessione interna della mente, non solo una connessione esteriore o fisica, non è solo questione di incontrarsi o di parlarsi. E' una connessione assoluta, nobile e integra. Credo che sia molto importante rendere significativa questa connessione.

Ci sono due fattori che si combinano per creare una relazione tra lama e discepolo: la compassione del lama e la devozione del discepolo. La compassione del lama comprende tanto l'affetto quanto la compassione. Ci sono molte forme di affetto nella vita, come quello dei genitori, degli amici o degli innamorati. L'affetto del maestro nei confronti dell'allievo è molto importante nella pratica del Dharma. Ci sono allievi che trattano l'affetto mostrato dal maestro come una forma di affetto ordinario e mondano, ma se ci basiamo su un simile atteggiamento mentale sorgeranno pensieri come: "Il lama è gentile con me", oppure: "Il maestro tratta gli altri meglio di me. Il lama non è gentile con me. Il maestro ha insegnato il Dharma a lui ma non a me!".

È perciò importante riflettere attentamente e riuscire a riconoscere che cos'è veramente l'affetto o la compassione di un lama.

L'amore, l'affetto e la grande compassione del maestro non si concentrano sulle sofferenze dell'allievo solo nella forma delle sensazioni dolorose che quest'ultimo può provare. Piuttosto, il buddhismo parla di tre tipi di sofferenza. Uno è la sofferenza delle sensazioni dolorose, che comprende le malattie e le pene fisiche in generale. Il secondo è la sofferenza del cambiamento, relativa a quelli che di solito identifichiamo come stati piacevoli. Queste sensazioni piacevoli cambiano e diventano spiacevoli, e in ultima analisi si trasformano in sofferenza. Il terzo, la sofferenza omnipervasiva dell'esistenza condizionata, si riferisce a tutto ciò che è provocato dalla sofferenza in sé stessa come seme o causa, ovvero ciò che possiamo descrivere come avente la sofferenza come propria natura.

La compassione del lama non è qualcosa di temporaneo, che sorge solo quando proviamo dolore. Il lama non si preoccupa solo del nostro piacere, se stiamo bene fisicamente e se siamo ricchi – in breve, se possediamo delle forme contaminate di felicità. La compassione del lama non consiste nel cercare di aumentare tali forme tangibili di piacere, poiché questo alla fine sarebbe lo stesso che cercare di aumentare la nostra sofferenza. Invece, la compassione del maestro cerca di sradicare completamente la nostra sofferenza e distruggerne i semi. Dobbiamo capire che il consiglio che ci dà il maestro è diretto a questo fine, e così riflettere: "Il lama mi sta dando queste istruzioni personali per mettere fine alla mia

sofferenza samsarica e distruggere le emozioni afflittive e il karma che sono la radice della mia sofferenza". Questa è una pratica importante.

Il secondo fattore chiave nella relazione tra maestro e allievo è la devozione. Devozione significa due cose: ispirazione e rispetto. Il lama, poiché persona buona e con delle qualità particolari che attraggono, deve essere fonte d'ispirazione per il discepolo. "Qualità che attrae", non si riferisce all'apparenza fisica del maestro o al suo carisma, ma alle qualità interiori, nobili, come la compassione e così via. Queste qualità ispirano l'allievo così profondamente da desiderare di coltivarle e a svilupparle dentro di se.

Il secondo aspetto della devozione è il rispetto. Rispetto non significa coprire il maestro di lodi con grande eloquenza, seguire un protocollo o fare gesti esteriori di rispetto. In ogni caso, ogni cultura ha i suoi modi per esprimere rispetto. Quando gli occidentali adottano le forme di rispetto tibetane, in un certo senso non sono adatte a loro. Allo stesso modo, quando i tibetani adottano le forme occidentali, sembrano un po' innaturali. Non ha importanza se padroneggiate perfettamente le forme esteriori di rispetto, non è questo il punto del vero rispetto. Invece, potete verificare quant'è grande la vostra devozione dalla capacità che avete di assorbire le qualità ispiratrici del lama nel vostro essere, e metterle in pratica.

Quello che è considerato più importante nel lignaggio Kagyu è che un lama detenga il lignaggio e possieda una grande compassione e le benedizioni. I maestri prima addestrano la mente nella grande compassione e nella saggezza, poi trasmettono il lignaggio di quell'addestramento da maestro a discepolo in generazioni successive, senza errori e senza nessuna interruzione. Questa è la base delle benedizioni. È la base su cui i discepoli possono praticare al fine di sviluppare queste qualità dentro di loro.

In questo modo, la compassione del lama e la devozione del discepolo sono la cosa più importante nella pratica degli insegnamenti Kagyu. La benedizione è esattamente questo. In un certo senso, è un po' strano parlare di dare benedizioni, poiché non c'è niente di percepibile. Se invece ripensiamo a quando eravamo bambini assieme ai nostri genitori, ricordiamo la sensazione di essere protetti e accuditi, un senso di completa sicurezza. Io penso che anche quella sensazione sia un tipo di benedizione. Non si vede niente, ma grazie a quella connessione, a quell'atmosfera, il bambino ha una sensazione particolare.

L'ho sperimentato anch'io nella mia vita, quando ho avuto dei problemi e sono andato in visita da delle persone sante. Anche se mentre mi recavo da loro, nella mia mente passavano tanti pensieri e preoccupazioni, nel momento in cui ero in loro presenza, tutti questi pensieri cessavano naturalmente. Quando me ne andavo, mi accorgevo che senza fare nessuno sforzo particolare, le mie preoccupazioni si erano calmate. La mia mente si era rilassata naturalmente, senza nessun altro motivo se non la forza dell'incontro con quella persona santa. Questa è la benedizione.

In realtà, quando si danno delle benedizioni, non si passa niente di concreto. Eppure, se il lama ha compassione e grazie alla sua forza, il discepolo gradualmente assorbe quella compassione in sé. Quando questo succede, si può dire che c'è stata una benedizione. Non è una cosa materiale che una persona dà all'altra. Non conosco nessun'altra benedizione a parte questa. Forse qualcun altro ha delle altre forme di benedizione, ma io non ne so nulla.

L'orientamento materialistico del ventunesimo secolo è diventato così forte che tutti vogliono acquisire subito qualcosa di tangibile. Per questo ci mancano la costanza e la pazienza a lungo termine. Ci aspettiamo che le benedizioni abbiano il tipo di effetto istantaneo che si ha quando lavoriamo con la materia fisica. Il nostro atteggiamento è: "Il maestro le ha e le vogliamo, quindi deve darcele!". Le benedizioni del Dharma però non funzionano in quel modo e non sempre mostrano risultati immediati. Qualche volta possono richiedere del tempo. Può succedere che abbiamo incontrato un maestro tre anni fa e non abbiamo provato niente di speciale in quel momento. Potrebbe anche non esserci piaciuto incontrarlo, ma tre, quattro o cinque anni dopo, quando ripensiamo a quell'incontro, può darsi che sorga una sensazione particolare.

In questo periodo storico, la nostra mentalità materialistica è così forte che vogliamo che tutto sia facile, comodo e veloce. Dovremmo fare attenzione a non portare questa mentalità nella nostra pratica del Dharma. Non funziona così.

A volte, quando sentiamo parlare di guru yoga, la parola "yoga" ci fa pensare che implichi un qualche rituale o che ci richieda di fare qualcosa di specifico. Invece, si tratta di una pratica che applichiamo alla nostra mente.

Per quanto riguarda l'impegno nella pratica del ngöndro, c'è la *sadhana* (testo di pratica) tradizionale del ngöndro in versione lunga, e poi c'è una versione breve composta da... una persona molto dispettosa! Il motivo principale per cui ho composto il ngöndro breve è che una volta delle persone mi chiesero di spiegare la pratica del ngöndro, comprese tutte le visualizzazioni. Il ngöndro tradizionale è, però molto lungo e avevo solo tre giorni per spiegarlo tutto. Ho pensato che sarebbe stato difficile anche solo finire di leggere il testo. Mi sono reso conto che ci serviva un ngöndro breve, e forse in futuro anch'io praticherò questo ngöndro breve, considerando che sono un po' pigro!

Praticare la sadhana del ngöndro breve può essere benefico per i praticanti che sono molto occupati e non hanno il tempo per la sadhana lunga. Incoraggio sempre le persone a praticare quello più lungo, tradizionale, e a non sentirsi in obbligo di praticare quello più breve solo perché è stato composto da me. Penso che sarebbe meglio praticare quello tradizionale, però potete scegliere.

Mahamudra

Molti pensano che il buddhismo tibetano abbia un elemento di magia, qualcosa che può miracolosamente salvarci e risolvere tutti i problemi della vita. Questo riguarda in particolare gli insegnamenti di Mahamudra. Al solo udire questa parola, le persone si entusiasmano molto e si aspettano qualcosa di esotico e di straordinario.

E' improbabile che tutti i problemi della vita si risolvano perché praticate il Dharma. Quando la gente si ammala, si aspetta che il Dharma curi le malattie. Quando sono in difficoltà economiche, pensano di poter diventare più ricchi praticando il Dharma. Tuttavia, la pratica del Dharma non fa sparire tutti i problemi relativi della vita, e non è il suo obiettivo.

La pratica del Dharma ha lo scopo di eliminare il più grande o fondamentale problema della nostra esistenza. Per fare questo, non ci sono salute fisica o ricchezza materiale che tengano. Non importa quanto "successo" abbiamo nella vita, nella nostra mente possiamo comunque sentirci infelici, soli o, in un certo senso, vuoti. La pratica del Dharma risolve la nostra sofferenza mentale, o quello che potremmo chiamare il non-benessere della mente. Quando raggiungeremo un alto livello nella pratica del Dharma, potremo anche ottenere il potere mentale di saper superare le malattie fisiche e altri problemi analoghi. Ma per fare questo, la nostra pratica dovrebbe essere davvero molto avanzata.

Il nostro obiettivo essenziale nel praticare il Dharma è creare la felicità e la pace interiore dentro la nostra mente e così trasformarla. L'obiettivo di trasformare la mente è il cuore stesso della pratica del Dharma. E' il fine e il motivo fondamentale per praticare il Dharma, e tutto il resto si sistema da solo durante il cammino. Tuttavia, non vuol dire che quando si pratica il Dharma non ci si deve impegnare in nessuna attività mondana, o che non c'è bisogno di farlo. Non è così.

Il processo di trasformazione della mente non si può forzare. Qualche volta abbiamo problemi che non siamo in grado di affrontare, e ci ritiriamo nella pratica del Dharma per sfuggirli. Oppure, altre volte abbiamo dei problemi o delle sofferenze gravi e usiamo la nostra pratica di Dharma per soffocarli. Per esempio, certi praticanti hanno problemi di rabbia, gelosia o attaccamento e poiché praticano il Dharma, sentono – o altre persone fanno loro l'osservazione – che poiché buddhisti non dovrebbero essere così collerici o così gelosi.

Pensando che non ci si dovrebbe sentire in quel modo, invece di affrontare le emozioni e lavorare con gli antidoti per risolverle, ci si vergogna e si nascondono le emozioni difficili. Se non si affrontano, ma si continua così, non solo non ci si libera dalla rabbia, ma si aggiungono la vergogna e il senso di colpa. Per giunta, si fa finta di non essere arrabbiati e si mostra al mondo un'espressione calma o un sorriso finto, mentre dentro ci si sente ribollire. Questo può creare dei problemi

mentali. Si sente che non si deve esprimere quello che si prova dentro, ma si tiene imbottigliato, finché si corre davvero il rischio di ammalarsi mentalmente. Oppure un giorno si finisce con l'esplodere.

Perciò non è sano ripetersi: "Non posso provare queste emozioni perché sono un praticante del Dharma". D'altra parte, nemmeno esprimerle indiscriminatamente e lasciare campo libero alle emozioni sono la risposta giusta. In questo modo si rinuncia a controllarle. Per questo bisogna imparare a lavorare sulle proprie emozioni e farsene carico per risolverle poco a poco.

Quando parliamo di applicare antidoti alle emozioni difficili, non si tratta di applicare la forza. Parlando della mia esperienza personale, essendo riconosciuto come il Karmapa, nella mente delle persone sono come il Buddha, o come un dio e perciò scevro da emozioni. Se mi mostrassi arrabbiato, tutti sarebbero scioccati. Potrebbero anche pensare che sto solo facendo finta. Talvolta però sono arrabbiato per davvero! E la gente lo prende come un gioco, come se stessi solo facendo finta, oppure sono perplessi che il Karmapa possa provare collera.

Le persone si aspettano che immediatamente, il giorno stesso in cui diventiamo praticanti di Dharma, all'improvviso siamo una persona buona e gentile. Non è questa la realtà. In effetti, poiché praticanti di Dharma, talvolta ci può volere molto più tempo. Per esperienza, so che lavorare con le emozioni richiede molto tempo. Eliminare l'odio, per esempio, può richiedere cinque o sei anni. Non c'è un periodo fisso di tempo, ma è un processo lungo. Dobbiamo riconoscere l'emozione difficile, o *klesha*, creare una relazione con essa e poi iniziare una specie di dialogo. Questo richiede molti anni.

Dobbiamo imparare a conoscere le nostre emozioni. Ora come ora, ci sono estranee, sconosciute. Quando le incontriamo, a volte reagiamo come se dovessimo affrontare un bandito. Invece, dobbiamo fare conoscenza e poi gradualmente stringere amicizia con loro o comunque stabilire una relazione sana. Alla fine, il fatto che la rabbia o qualche altra emozione non sorga più non sarà il risultato di averla chiusa fuori con la forza, ma dipenderà dall'essere arrivati al punto, in modo naturale o perfino gioioso, di aver fatto amicizia e di averne il controllo, in maniera naturale.

Si racconta la storia di una donna che non era in buoni rapporti con sua suocera. Continuavano a bisticciare e a criticarsi, ma in generale la moglie riusciva a gestirla. Accettò la situazione finché giunse al punto di non riuscire più a sopportarla. Riflettendo, capì che non poteva sfuggire a sua suocera, a meno di non lasciare suo marito, e non voleva. Conclusione che l'unica cosa da fare era ucciderla.

A questo scopo andò da un medico che conosceva bene, per chiedergli un veleno da usare per uccidere sua suocera. Il medico le diede dei consigli, spiegandole che se la suocera fosse morta improvvisamente, tutti i sospetti sarebbero ricaduti su di lei.

Il medico le disse: "Posso darti qualcosa che la ucciderà, se ne metti un po' nel suo cibo tutti i giorni per un anno. Funzionerà però solo a una condizione: non devi farle sentire che nutri del malanimo contro di lei, perciò devi trattarla bene. Sii gentile con lei. Qualsiasi cosa ti chieda fallo volentieri. Devi assicurarti che non abbia il minimo sospetto. Altrimenti, quando morirà la gente sospetterà di noi due".

La moglie acconsentì e seguì le sue istruzioni. Ogni giorno mise un po' di quella sostanza nel cibo che serviva a sua suocera. Allo stesso tempo mostrò un atteggiamento completamente diverso nei suoi confronti. Ora stava attenta a non litigare e si sforzava di agire con gentilezza verso di lei. Gradualmente la loro relazione si trasformò e cominciarono ad andare molto d'accordo.

All'inizio la donna faceva solo finta, ma col tempo il rapporto cambiò. Lei e la suocera si affezionarono tanto che la donna non volle più ucciderla. Ora però aveva un problema. Le aveva già dato il veleno. Preoccupata, ritornò dal medico e gli spiegò che ora stava andando molto d'accordo con la suocera.

"Non voglio più ucciderla!" disse al medico. "Che cosa posso fare? Esiste un antidoto?"

Il medico scoppiò a ridere e disse: "Non era un veleno. Erano solo delle erbe. Non ti ho mai dato nessun veleno!".

Le relazioni sono così, ed è questo il punto della storia. Per avere le cose sotto controllo, dobbiamo conoscere noi stessi. Se lo facciamo, e riusciamo a familiarizzare con la nostra mente, non ci sarà bisogno di usare la forza contro le emozioni disturbanti. L'approccio violento non è quello giusto.

Non c'è nessuna pratica di Dharma che non sia compresa all'interno della pratica dei tre addestramenti più elevati.

- Il primo di questi tre è l'addestramento nella *condotta etica* (skt: sila). Diversamente dalle altre specie viventi, gli esseri umani sono dotati della capacità di discernimento morale. Siamo capaci di determinare che cosa dobbiamo fare e che cosa non dobbiamo fare. Questa distinzione va messa in atto sia nel perseguire obiettivi temporanei, sia definitivi. I nostri obiettivi temporanei cercano di portarci qualche tipo di beneficio, mentre il nostro obiettivo definitivo o supremo è la felicità.

Se prendiamo come esempio l'ambiente, poiché non abbiamo considerato l'obiettivo a lungo termine del benessere delle generazioni a venire e il futuro del globo in generale, abbiamo commesso gravi errori nelle questioni ambientali nel rincorrere un confort provvisorio e a breve termine. Questi errori sono stati compiuti per l'incapacità di distinguere tra quello che dovremmo e non dovremmo fare in termini di scopi temporanei e definitivi.

Per questo motivo, invece di considerare questo pianeta come una cosa da scavare e da usare, sarebbe meglio vederlo come una madre che ci nutre, e noi come i suoi figli. Da una generazione all'altra, abbiamo bisogno di questa madre amorevole, perciò dobbiamo prenderci cura di lei e mantenerla in forze e in salute.

Non solo abbiamo fatto degli errori nel determinare che cosa adottare e che cosa respingere nel perseguire i nostri obiettivi temporanei e definitivi; abbiamo anche fatto degli errori a causa del nostro egocentrismo. Quando pensiamo solo ai nostri interessi individuali, commettiamo degli errori gravi riguardo quello che dovremmo adottare o evitare in nome del bene degli altri, così come del nostro.

Questo può verificarsi a diversi livelli. Per esempio, nel perseguire i nostri interessi, come individui ignoriamo il benessere degli altri o li disprezziamo e li danneggiamo. Al fine di assicurare i loro interessi nazionali, le nazioni ignorano il benessere degli altri paesi e agiscono in modi che distruggono la pace e la felicità. Lo stesso si può dire di come si comportano le une verso le altre le diverse razze e religioni. Noi esseri umani distruggiamo anche l'habitat delle altre specie, mettiamo in pericolo la loro sopravvivenza e addirittura li priviamo della vita, per la nostra comodità, il nostro piacere e il profitto.

Per questo la condotta etica implica assumersi la responsabilità della nostra motivazione e del nostro comportamento, e mettere in pratica correttamente il nostro sistema morale, adottando quello che dobbiamo adottare ed evitando quel che si deve evitare.

- Il secondo addestramento superiore è quello *nella meditazione* (skt: samadhi). Uno dei motivi principali per cui molti che praticano il Dharma non fanno progressi come vorrebbero è perché la loro meditazione – e soprattutto la loro meditazione *shamatha* e *vipashyana* – non sono all'altezza del compito.

Con shamatha, incanaliamo tutto il potere della mente verso un solo oggetto, come quando un fiume è concentrato in una tubatura. Altrimenti, così com'è ora, la nostra mente è dispersa, perciò il suo potere è sparpagliato e non concentrato, quindi la nostra mente manca di acutezza e di chiarezza. Con shamatha raduniamo tutto il potere della mente in una sola unità e lo concentriamo, questo ci dà chiarezza e acume. Questo è il potere mentale che dobbiamo acquisire e mettere in pratica.

Da un certo punto di vista, il ventunesimo secolo è l'epoca migliore per praticare shamatha. Da un altro, è la peggiore. E' la peggiore a causa del numero incredibile di fonti d'intrattenimento e di distrazione. Lo smartphone, Internet e così via creano condizioni incessanti per la distrazione – tanto che alcuni sostengono che oggi ci sono zero possibilità di realizzare shamatha. Questo perché una delle condizioni principali per sviluppare shamatha è la solitudine. Si tratta sia della solitudine esterna, cioè restare per un periodo di tempo abbastanza lungo in isolamento fisico, e della solitudine interna, cioè sotto forma di una mente libera dalle distrazioni. A causa della nostra grande dipendenza dai fattori esterni, come principianti abbiamo bisogno di queste condizioni nella fase iniziale, però sono relativamente difficili da trovare.

Da un altro punto di vista, questo secolo è l'epoca giusta per praticare shamatha, perché la vita è diventata così frenetica e stressante, e le pressioni che subiamo sono così aumentate che siamo diventati consapevoli della necessità di calmare la nostra mente e creare una pace interiore. Non appare più come una scelta opzionale, ma ci preme come una necessità.

Nel caso di shamatha, così come s'insegna in Mahamudra, non è assolutamente necessario rimanere in completa solitudine. Quando vi applicate in shamatha nel contesto di Mahamudra, potete praticarla direttamente in tutte le situazioni della vita. Praticate shamatha mentre camminate o viaggiate, quando siete seduti, in tutto quello che fate. Questo è il metodo principale della pratica di shamatha che è insegnato in Mahamudra.

Una volta un uomo chiese al Terzo Karmapa, Ranjung Dorje, se aveva delle istruzioni che gli permettessero di diventare illuminato senza dovere meditare. "Se le ha", disse l'uomo, "per favore me le trasmetta".

In un certo senso, è una domanda stupida e dimostra una grande arroganza, pensare di poter raggiungere l'illuminazione senza meditare. Ma Ranjung Dorje rispose: "Sì, ho delle istruzioni, ma se te le do non ti saranno d'aiuto, perché anche se ti dico di non meditare, tu cercherai di coltivare qualcosa e così starai meditando. Anche se ti dico di lasciare la mente inalterata nel suo stato naturale – di non forzare nulla ma rilassarti soltanto – tu starai comunque alterando la mente cercando di raggiungere quello stato. Perciò, queste istruzioni non ti saranno di aiuto!".

Anche se possiamo dire che per quanto riguarda la meditazione Mahamudra non c'è bisogno di meditare e non c'è niente da alterare, non possiamo capirlo, perché cerchiamo sempre di fare qualcosa. Questo è il problema. Sappiamo che la mente umana talvolta è ciò che definiamo la "mente-scimmia". E' così irrequieta che siamo ormai abituati a essere disturbati, sempre analizzando e impegnati mentalmente con una cosa o l'altra. Per questo motivo, anche se il nostro maestro ci dice: "In questa pratica non dovete fare niente, rilassatevi e rimanete con voi stessi", comunque non ci rilassiamo. La nostra mente non è mai a suo agio.

Forse pensiamo che questo metodo sia troppo facile. Perché troviamo così difficile fare questa pratica di meditazione? Perché è troppo difficile o perché è troppo facile? Penso che la risposta sia: è troppo facile. Perciò non sappiamo come eseguirla.

La pratica di Mahamudra richiede di allontanarci gradualmente dalla nostra abitudine consolidata agli stati alterati e irrequieti, finché siamo capaci di riposare senza cercare di fabbricare nulla, lasciando semplicemente essere ciò che siamo, in modo naturale. E' così che dobbiamo abituare la mente.

Pur essendoci molti metodi di addestramento a shamatha, numerosi maestri preferiscono quelli che utilizzano il respiro come oggetto di concentrazione. Questo perché respirare è qualcosa che comunque facciamo costantemente. Il nostro respiro non è qualcosa di presente solo quando meditiamo e basta. Perciò

quando ci concentriamo sul respiro, non dobbiamo fare niente di speciale o creare nulla di nuovo. Semplicemente poniamo la mente su ciò che per natura è già presente. Invece di pensare che la pratica implichi qualcosa fuori dall'ordinario, ritorniamo o ci stabiliamo in quello che sta già succedendo. Per questo il respiro è assunto come oggetto di meditazione.

Qualche volta la gente pensa che la meditazione sul respiro significhi inalare molto profondamente, trattenere il respiro per un momento e poi espirare tutta l'aria contenuta nei polmoni. Credo che succeda perché pensano: "Sto meditando, devo fare qualcosa di particolare o d'insolito". Si dimenticano però che stavano già respirando. Abbiamo il problema di volere sempre fare qualcosa intenzionalmente. Non c'è bisogno di respirare intenzionalmente. Rilassatevi nel respiro e basta. Tutto qui.

Ho anch'io questo problema. Qualche volta il medico mi dice: "Ora le faccio un'iniezione, si rilassi". Appena mi dice così, non sono più rilassato. Sarebbe meglio se mi dicesse: "Non si rilassi". Questo sarebbe più rilassante! Perfino la parola "rilassati" può renderci più tesi. Ci sentiamo messi sotto pressione per rilassarci.

Quando cerchiamo di concentrare la mente scegliendo un pensiero o una percezione come oggetto della nostra consapevolezza, una delle difficoltà è che quando sorge un pensiero nuovo non riusciamo a mantenere la consapevolezza della mente su il primo pensiero, il supporto di concentrazione scelto. Quando ci proviamo, ma non riusciamo a rimanere consapevoli del primo pensiero, ci sentiamo scossi, infastiditi. In realtà, non c'è bisogno di sentirci arrabbiati per questo. Ogni volta che arriva un pensiero nuovo, lasciate che arrivi. Non fa niente se non siete riusciti a mantenere la consapevolezza della mente su il primo pensiero.

I pensieri sorgeranno uno dopo l'altro, e nel frattempo vi limitate a lasciare riposare la vostra consapevolezza sui pensieri man mano che passano.

In generale, shamatha e vipashyana si devono praticare in quest'ordine: prima shamatha, e solo dopo vipashyana, come la causa e l'effetto. Però, nella Mahamudra c'è una pratica che unisce shamatha e vipashyana. Nei trattati classici ci sono definizioni e criteri precisi per valutare shamatha e vipashyana, ma invece di entrare in queste discussioni complicate, ho pensato che sarebbe meglio parlare della pratica effettiva di shamatha e vipashyana unificate.

In questa pratica, quando sorge un pensiero emotivo, per esempio di rabbia, non dobbiamo particolarmente bloccarlo o preoccuparcene. Non dobbiamo nemmeno seguire tale pensiero o accompagnarlo. Dobbiamo semplicemente essere consapevoli della natura di quel pensiero, o quel che potremmo definire la situazione di quel pensiero, e restarne coscienti. In questo contesto, la vigilanza e la coscienza sono molto importanti. Tuttavia non significa che ci lanciamo nell'investigazione della natura di quel pensiero. Guardiamo solo l'immagine del pensiero, o la sua forma, per così dire. Non stiamo analizzando o cercando di determinare qual è la natura del pensiero, se è vacuità oppure no. Ci limitiamo a guardarlo.

Quando riuscite a fare questo, se il pensiero è un'emozione disturbante, perde la sua base di sostegno nella verità, Poiché l'emozione manca di una fonte e di un motivo, la sua forza gradualmente diminuisce. E' un po' come quando una persona che dice bugie viene scoperta. Quando diventa chiaro che quello che diceva non ha una base di verità, la persona o si dilegua per l'imbarazzo o si fa piccola piccola.

Perciò, quando sorge un'emozione negativa, non è necessario sentirsi nervosi o spaventati. Basta guardare la natura di quell'emozione ed essere consapevoli della situazione. Quell'emozione negativa è come una persona che sta mentendo, perché dietro non c'è una verità, e non si basa su una ragione. Quindi, quando la osservate, è come se l'emozione negativa si vergognasse di sé stessa e si indebolisse diventando più piccola. Non è proprio una tecnica per sradicare completamente le emozioni disturbanti, ma aiuta.

Questa è detta la pratica di shamatha e vipashyana unificate. Poiché la mente è in pace, mentre riposa in quell'equilibrio, grazie al potere della vigilanza e della consapevolezza, riconoscete la natura dei pensieri che sorgono nella mente.

Questi commenti riguardavano l'addestramento superiore alla meditazione, che è il secondo dei tre addestramenti superiori.

- Il terzo è l'addestramento superiore alla *saggezza* (skt: prajna), che è quello che sradica completamente le emozioni disturbanti ed è il metodo che ci permette di capire veramente la loro natura. Quando parliamo di saggezza, non dovremmo pensare solo in termini di filosofia o di comprensione intellettuale, è piuttosto qualcosa che si deve sperimentare direttamente – realizzare e vedere direttamente. Non ho nient'altro da dire in particolare sulla saggezza.

Riguardo a Mahamudra, molti di voi sono allievi del 16° Gyalwang Karmapa o di lama Kagyu che a loro volta erano allievi del 16° Gyalwang Karmapa e per i quali ho devozione e rispetto. Questo mi pone in una posizione secondaria nei vostri confronti, quindi non è molto adatto che vi parli di Mahamudra, facendo finta di saperne davvero qualcosa. In ogni modo, faccio questo sforzo.

È importante comunque capire, che le realizzazioni di Mahamudra non si possono produrre applicando uno sforzo comune, anche se intenso, come se si trattasse di qualsiasi altro compito o di un lavoro ordinario. Occorrono una forza e un'applicazione straordinaria. Il punto principale è questo: si dice che quando la compassione del maestro e la devozione dell'allievo s'incontrano, le realizzazioni di Mahamudra si ottengono facilmente.

A questo scopo, nella prossima sessione ci sarà l'Iniziazione degli 84 Mahasiddha. Tutti gli 84 Mahasiddha hanno ottenuto delle grandi *siddhi* – cioè realizzazioni spirituali – grazie all'incontro tra la compassione del maestro e la devozione del discepolo. Tuttavia, nel buddhismo tibetano e soprattutto nelle pratiche vajrayana, il lama può incutere paura e minaccia al discepolo. Il maestro può apparire irato... davvero! In ogni modo, capita di associare una certa paura

nei confronti del maestro e gli allievi di conseguenza si sentono sotto pressione, o perché il maestro ispira paura, o perché gli allievi stessi la generano. Penso che qui ci siano dei malintesi. Come descritto nelle vite dei maestri più antichi, è importante che vediamo il nostro lama come un amico spirituale, un amico fidato, il nostro migliore amico. Non dobbiamo considerarlo come un conoscente qualsiasi, uno dei molti tipi di amici, per esempio i compagni di bevute – gli amici alcolici! Il lama non è un amico del genere, ma un amico virtuoso che ci accompagna nella direzione della virtù, di cui possiamo fidarci completamente – un amico fantastico.

Abbiamo degli esempi eccellenti di maestri e allievi del passato che lavoravano assieme, molto da vicino e quasi ogni giorno. Nei tempi antichi, gli allievi restavano spesso con il maestro, incontrandosi ogni giorno per discutere o per confrontarsi. Non c'era un maestro seduto sul trono che esigeva che l'allievo promettesse qualcosa. Invece, il maestro diventava quasi l'altra faccia di noi stessi, non più un'altra persona ma parte di noi. Possiamo dire, una parte della nostra mente o una parte del nostro cuore.

Questo è molto importante ma oggi abbiamo qualche problema con quest'aspetto, quando il maestro è da qualche parte in Asia e l'allievo è da qualche parte in Europa. Tuttavia, anche quando non c'è questa distanza fisica, può comunque esserci poca connessione effettiva. La vicinanza esterna è meno importante della vicinanza interiore, questa deve essere perciò la nostra prospettiva nulla relazione maestro-allievo. Non deve essere una relazione complicata o basata sulla paura.

Terza parte

Insegnamenti durante le iniziazioni

Nürburgring e Berlino

Iniziazione degli 84 Mahasiddha

Il motivo per cui si parla di 84 *mahasiddha* – o grandi maestri realizzati – è che a un tempo vi furono 84 mahasiddha che si riunirono per celebrare un *ganachakra* o banchetto, una sorta di festa. Questo non significa che in India esistevano solo 84 mahasiddha. In realtà, c'erano innumerevoli maestri illuminati e realizzati in India e in Tibet, così come in altri paesi. Penso che anche in occidente vi furono molti maestri realizzati sconosciuti.

Mentre vivevo in Tibet, Situ Rinpoche e Gyaltsab Rinpoche vennero un paio di volte, ma solo per breve tempo, non avendo perciò la possibilità di conferire molte trasmissioni. Quand'ero molto giovane, mi sentivo spesso in imbarazzo perché non potevo dare delle iniziazioni veramente complesse, come gli altri lama. Potevo solo conferire le stesse iniziazioni semplici, una o due. Naturalmente, non c'era niente di cui essere imbarazzati, però pensavo sempre a quanto sarebbe stato bello poter dare un'iniziazione grande e suggestiva. E' così che pensa un ragazzino. In effetti, certi attendenti mi avevano suggerito di conferire qualcosa di più delle iniziazioni semplici che davo di solito. Ma come potevo fare, dato che non avevo la trasmissione del lignaggio?

Quand'ero piccolo, prima di essere riconosciuto come il Karmapa, visitai la sede di Situ Rinpoche – il monastero di Palpung nel Kham – mentre Rinpoche era presente. Palpung è lontano dalla mia città natale; penso che viaggiamo soprattutto perché la mia famiglia presumeva che io fossi un bambino speciale. Mi parlavano sempre di tutti i segni di buon auspicio che erano apparsi quando ero nato, ma c'era comunque un'incertezza su chi fossi di preciso – cioè, quale tulku fossi. Non si era mai pensato che fossi il Karmapa. Era troppo elevato. Mio padre mi portò comunque a incontrare Situ Rinpoche per cercare di scoprire chi fossi.

In quell'occasione, Situ Rinpoche conferiva molte iniziazioni complesse e importanti, tra cui quella degli 84 Mahasiddha. Ero seduto nell'assemblea assieme agli altri, ma poiché avevo cinque o sei anni, era fuori questione che facessi le visualizzazioni. Ero anche un po' dispettoso e correvo da tutte le parti. Dubito d'aver ricevuto davvero le iniziazioni, ma ero tutto eccitato e mi vantavo di poter considerare che probabilmente ricevetti l'iniziazione degli 84 Mahasiddha! In seguito, prima di lasciare il Tibet, decisi di dare quell'iniziazione. Vedete, non è un'iniziazione tanto semplice – dopo tutto, non c'è una sola divinità, ci sono 84 Mahasiddha! A quel tempo ebbi un'iniezione di fiducia e pensai di conferire una grande iniziazione, così la diedi due volte. Oggi la farò nuovamente.

Prima di ciò, alcune persone hanno chiesto di ricevere i voti del rifugio, e come parte della preparazione per l'iniziazione, darò prima i voti del rifugio – anche se non mi sembra esatto chiamarla la cerimonia dei voti, giacché ha ben poco di cerimoniale!

Quando ci ammaliamo, se soffriamo di una malattia non grave, possiamo ragionevolmente trovare il modo di curarci da soli. Se la malattia è invece grave, è meglio cercare dei medici qualificati, farci curare in un buon ospedale, con medicine appropriate e personale ospedaliero competente. Riunendo tutte le condizioni giuste in questo modo, abbiamo molte più possibilità di essere curati.

Analogamente, se vogliamo liberarci dalle sofferenze del samsara e dalle loro cause, dobbiamo affidarci ai Tre Gioielli come fonte di rifugio. Chiedere rifugio non significa solo porre la nostra speranza e fiducia nei Tre Gioielli; così come un malato ha bisogno di essere curato, anche noi abbiamo bisogno di praticare il Dharma.

Vajrasattva

La pratica di Vajrasattva è considerata il metodo più efficace per purificare qualsiasi trasgressione ai tre tipi di voti (*pratimoksha, bodhisattva* o *tantra*). C'è una differenza tra compiere un'azione negativa come uccidere, e uccidere avendo l'impegno o voto di non uccidere. Naturalmente, in entrambi i casi c'è un'azione sbagliata, che avrà un suo effetto negativo, ma uccidere con l'elemento aggiuntivo della violazione di un impegno a non farlo, provoca un effetto più forte nella mente.

Ciò che cerchiamo di purificare con questa pratica sono tutti gli atti negativi commessi da tempi senza inizio. In quanto buddhisti, accettiamo l'esistenza di vite passate e future. Questo implica la continuazione della coscienza da una vita all'altra. Tutte le azioni positive o negative che compiamo lasciano un'impressione sulla nostra coscienza, e questo continua. Potremmo descrivere questa impressione come una sorta di energia.

L'astronomia e la cosmologia stanno ancora discutendo sulle origini dell'universo e parlano di varie teorie che implicano un Big Bang, un unico atomo e così via. Ci sono ancora tante difficoltà nell'ipotizzare l'inizio del cosmo. Allo stesso modo, nel caso della continuazione della coscienza, ci sono molte difficoltà nel porre un punto d'inizio, quindi la coscienza è spiegata come priva d'inizio. Nelle pratiche di purificazione, purifichiamo tutte le azioni negative accumulate nel corso delle nostre vite da tempi senza inizio, sia che siamo coscienti di averle compiute oppure no. Così, quando confessiamo per purificarci, invochiamo i Buddha e i Bodhisattva come testimoni. Poiché nel corso della vita non ci ricorderemo nemmeno di tutte le azioni negative compiute in precedenza, è chiaro che non possiamo essere consapevoli di tutto quello che abbiamo fatto. Perciò, confessiamo sinceramente tutto ciò, così che i testimoni, coloro che posseggono l'occhio della saggezza, possano vedere e sapere quello che abbiamo commesso.

Nella purificazione, il punto più importante è la confessione, cioè provare dispiacere per quello che abbiamo fatto e sviluppare la determinazione di non ripeterlo in futuro. L'efficacia della purificazione dipende dalle quattro forze opponenti: sostegno (affidamento), dispiacere (confessione), rimedio (antidoto) e risoluzione (determinazione). Tra queste quattro, la forza del dispiacere e della risoluzione sono le più importanti.

Bisogna fare anche una distinzione fondamentale tra la persona e le sue azioni. L'azione della persona può essere sbagliata e colpevole, ma la persona ha agito così perché è caduta in potere di un *klesha*, cioè un'emozione disturbante, e perciò ha perso il controllo di sé. L'azione è colpevole e condannabile, ma la persona non è né colpevole, né condannabile in se stessa. Quando generiamo il dispiacere, dobbiamo tenere presente questa distinzione.

Mentre ci s'impegna nella pratica di purificazione, credo che sia importante stabilire una separazione o comunque mettere una certa distanza tra se stessi e le proprie azioni. Altrimenti, molte persone che hanno fatto qualcosa di sbagliato si sentiranno schiacciate dai propri errori e si sentiranno colpevoli in eterno. Conosco persone che si sentono così in colpa e hanno così tanta energia negativa nella mente che non riescono a risollevarsi da quell'energia, che potremmo definire oscura. Perciò dobbiamo mettere una certa distanza tra noi e le cose negative che abbiamo commesso.

A questo scopo, dobbiamo avere una comprensione chiara del fatto che abbiamo compiuto quelle azioni negative perché eravamo sotto il controllo di emozioni disturbanti o negative, proprio come una persona che ha un problema mentale o una malattia mentale. Anche se non lo consideriamo come un disturbo mentale, in realtà è un problema serio. Qualche volta ho la sensazione molto forte che quando mi arrabbiavo, diventavo un'altra persona. Quando ripenso a quelle situazioni, mi sento anzi quasi spaventato di me stesso, perché mi sembra di non conoscere quella persona e mi chiedo chi fosse quell'individuo pericoloso.

Questa comprensione – che c'è una distinzione tra la persona e l'atto – non va applicata solo a noi stessi, ma anche agli altri. Se pratichiamo la pazienza, allora, quando gli altri ci fanno del male, dobbiamo pensare molto attentamente e chiaramente al perché hanno agito così. Normalmente potremmo arrabbiarci o pensare che quella persona è stata molto cattiva con noi, ma in realtà dobbiamo capire che è caduta sotto il controllo delle emozioni negative. Un buon esempio è di qualcuno che impugna un bastone e ci colpisce. In quel caso non ci arrabbiamo con il bastone; capiamo che il bastone è innocente, perché è controllato da una persona. Analogamente, una persona che agisce per rabbia è come quel bastone. L'emozione negativa usa la persona, così come la mano usa il bastone. E' l'emozione che controlla la situazione, perciò dobbiamo avere chiara questa differenza tra la persona e le sue azioni.

Quando ci purifichiamo, assieme al senso di dispiacere per le nostre azioni negative passate, prendiamo con risoluzione l'impegno di astenerci da quelle azioni in futuro. Qualcuno a questo punto potrebbe avere dei problemi, perché pensa che sia incoerente essere così determinati, essendoci la possibilità che in futuro si possa infrangere l'impegno e ripetere l'azione. Questo non deve però impedirci di prendere l'impegno con risoluzione. Se davvero cadiamo e facciamo un errore, va bene anche semplicemente generare una nuova risoluzione.

Buddha della Medicina

La medicina tradizionale tibetana è connessa con il buddhadharma. Identificando le cause di una malattia, la scienza tibetana della guarigione parla di due tipi di cause: cause approssimative o relative e cause assolute o a lungo termine. Quando contraiamo una malattia fisica, ne identifichiamo le condizioni che sono a noi immediatamente evidenti, queste descrivono le cause approssimative. Per esempio, quando il medico ci visita, potrebbe trovare uno squilibrio negli elementi del corpo o dei batteri nocivi.

La scienza medica tibetana spiega che, se analizziamo più in profondità, troviamo anche delle cause assolute o a lungo termine della malattia. Queste sono legate alla mente, e comprendono stati emotivi disturbanti come la rabbia, l'attaccamento e l'ignoranza. Nell'analizzare le cause e condizioni della malattia, della guarigione e della salute, la medicina tibetana è molto attenta all'interdipendenza – cioè al modo in cui i diversi fattori sono interconnessi e il loro impatto reciproco. Questo metodo non è quello in cui i medici prima di tutto identificano i batteri nocivi o i tumori, per eliminarli. Invece, la medicina tibetana considera importante prendere in considerazione le correlazioni tra le molte parti del corpo e il modo in cui una condizione è collegata a molte altre.

La società odierna è terribilmente stressante, e molte persone sono pesantemente sotto pressione in modi diversi. Questo stress provoca una condizione che sfocia in numerosi problemi emotivi e anche in quelli che si potrebbero definire problemi psicologici o disturbi mentali. Per andare oltre il sollievo temporaneo di questo dolore e rivolgere i nostri sforzi per creare pace e felicità duratura nella mente, non basta prendere qualche pillola. La mente deve somministrare a se stessa la medicina adeguata – la medicina mentale. Per procurarsi la pace e la felicità mentale, è importante applicare una cura mentale.

Karma Pakshi

Il mahasiddha, o grande maestro realizzato, Karma Pakshi, è comunemente considerato come il secondo Karmapa. Tuttavia, in effetti, fu il primo a portare il nome di Karmapa, poiché fu solo all'epoca di Karma Pakshi che il nome di Karmapa diventò pubblico. Per questo uno degli epiteti di Karma Pakshi è "Colui che è conosciuto da molti come il Karmapa". In senso stretto, quindi, Karma Pakshi deve essere considerato come il primo Karmapa.

Tuttavia, il primo nel lignaggio conosciuto come "Detentore della Corona Nera" fu Düsum Khyenpa, essendo colui che ebbe la visione della corona nera, e che quindi portò una corona in base a quella della visione. Sembra che la Corona Nera sia esistita all'epoca di Düsum Khyenpa. Perciò Düsum Khyenpa fu identificato come il primo nel lignaggio della reincarnazione del Detentore della Corona Nera. In seguito, però, il Karmapa e il Portatore della Corona Nera furono considerati inseparabili e non più distinti.

Gli storici non sono molto d'accordo sulle origini del nome "Karmapa". Certi studiosi affermano che Karma Pakshi aveva acquisito il titolo avendo trascorso molto tempo nel Monastero di Karma, nella regione del Kham. Però, secondo gli eminenti studiosi del lignaggio Karma Khamtsang, "Karmapa" era stato il nome segreto di Düsum Khyenpa. Il nome divenne pubblico all'epoca di Karma Pakshi, a sua volta, Düsum Khyenpa l'aveva ottenuto in una visione in cui era salito al trono come colui che svolge l'attività illuminata di tutti i Buddha.

Analogamente, il nome del Terzo Karmapa, Rangjung Dorje, inizialmente era stato il nome segreto di Karma Pakshi, ma diventò un nome pubblico solo in seguito, al tempo di Rangjung Dorje. Allo stesso modo, il nome del Quarto Karmapa, Rölpe Dorje, era stato il nome segreto del Terzo Karmapa, Rangjung Dorje, e diventò un nome pubblico solo durante la vita del suo successore.

Karma Pakshi fu unico nel lignaggio della reincarnazione del Karmapa. Nacque in una famiglia di yogi che detenevano un lignaggio Nyingma del mantra segreto e quindi ebbe una connessione con la tradizione Nyingma. In seguito, ricevette le istruzioni di Mahamudra da Pomdrakpa, il discepolo di un discepolo diretto di Düsum Khyenpa, di nome Drogön Sangye Rechen. In questo modo si dedicò alla pratica unificata di Dzogchen e Mahamudra, e dei tantra antichi e recenti.

Quando il grande maestro Padmasambhava giunse in Tibet, manifestò molti miracoli per domare gli umani e i non umani. Analogamente, anche Karma Pakshi fu invitato dall'imperatore mongolo in Cina, dove a sua volta compì molti miracoli. Fu un lama potente che mostrò direttamente un grande potere miracoloso.

Esiste una registrazione dell'iniziazione di Karma Pakshi data in Europa dal 16° Gyalwang Karmapa e l'ho riascoltata molte volte. Perciò faccio finta di essere come lui, conferendo questa iniziazione nel mio primo viaggio qui in Europa.

Il tamburo (skt: damaru) che ho suonato durante l'iniziazione, si dice sia stato usato da Karma Pakshi e apparteneva a Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Mi è stato prestato per questa iniziazione da Sogyal Rinpoche, nella sua grande bontà, e penso che sia straordinariamente di buon auspicio.

Quarta parte

Ringraziamenti

Nürburgring

Siamo giunti al termine del programma organizzato dal Kamalashila Institute. E' la prima volta che ho avuto l'occasione di venire in Europa. Prima eravamo lontanissimi, io non potevo venire qua e per voi era difficile venire da me. Anche se questa volta non ho potuto visitare altri paesi, molta gente dagli stati vicini è potuta venire in Germania. E' stata un'opportunità straordinaria ed è andata benissimo.

Molti miei amici hanno aspettato a lungo che io venissi in Europa. Anch'io ho aspettato e sperato che succedesse. Credo che sia stato per il fatto di avere mantenuto stabile la nostra speranza per tutti questi anni che, alla fine, sono potuto arrivare. Questo dimostra che la speranza che abbiamo mantenuto viva per così tanti anni aveva una grande forza, e non è andata sprecata.

Il governo indiano ha avuto un ruolo fondamentale nel far sì che io potessi essere qui oggi. Alcuni miei amici nel governo si sono impegnati particolarmente per rendere ciò possibile, e anche se oggi loro non sono qui per poterli ringraziare di persona, vorrei cogliere l'occasione per esprimere il mio più profondo apprezzamento e la mia gratitudine nei loro confronti.

Sua Santità il Dalai Lama e la Central Tibetan Administration ci hanno sostenuto in modo eccezionale, dall'inizio alla fine. Senza il loro aiuto, non ci sarebbe stata la minima speranza di venire, nonostante tutti i miei desideri. Sono veramente grato anche a loro.

Il governo tedesco: sia quello centrale, sia quello regionale, sono stati di grande aiuto

I vari centri di Dharma e molte singole persone si sono riuniti e hanno unificato i loro sforzi, e il risultato è un grande e degno motivo di gioia. Possiamo gioire insieme per i nostri sforzi e per gli sforzi degli altri.

Infine, voglio esprimere un profondo ringraziamento a tutti i volontari. Grazie per la vostra motivazione sincera.

Ancora una volta, grazie a tutti, e ci rivedremo ancora!

Berlino

Questa è stata la prima occasione in cui ho potuto visitare l'Europa e vorrei esprimere la mia felicità e ringraziare i vari centri di Dharma Kagyu che hanno organizzato il viaggio, così come i centri non Kagyu che hanno collaborato; ringrazio specialmente il Karma Kagyu Trust.

La possibilità di essere qui oggi, dipende dal governo dell'India, così come dalla Central Tibetan Administration. Senza il loro sostegno e approvazione sarei stato completamente incapace di essere qui, e sono a loro profondamente grato per questo. Analogamente, il governo tedesco ha fornito un sostegno diretto e indiretto, perciò vorrei cogliere l'occasione per ringraziare tutti quelli di loro che si sono impegnati per rendere possibile il mio arrivo. Come possiamo vedere, questo ha portato felicità e gioia immensa a tante persone e ha reso me molto felice.

Voi amici di Dharma nei vari paesi europei siete per me molto importanti. Sono venuto proprio per voi, voi siete il motivo principale. Avete aspettato per molti anni con grande pazienza e vi ringrazio per questo. Scusatemi per avere dovuto aspettare tanto.

Grazie alle nostre intenzioni pure e altruistiche, alla fede e al legame puro e sacro del *samaya*, ci siamo riuniti qui in un solo mandala. E' una grande fortuna e mi fa sentire di aver realizzato qualcosa di vasto e di molto significativo nella vita, e ne sono veramente felice. Gioisco profondamente di questo e voglio esprimere la mia gratitudine verso di voi e i vostri amici.

In particolare vorrei ringraziare tutti i volontari. Ricorderò per sempre la vostra motivazione e dedizione sincera e il vostro duro lavoro.

Qui si sono riunite persone provenienti da diversi centri di Dharma in tutta Europa e vorrei dire che la cosa più importante è essere in armonia e in connessione, lavorando insieme a fianco a fianco. Il Buddha Shakyamuni disse che ciò che avrebbe distrutto il suo Dharma sarebbero stati i conflitti tra i detentori dei suoi insegnamenti. La vera causa di distruzione sarà il conflitto e la mancanza di armonia. E' molto importante che, anche se non diventiamo detentori degli insegnamenti, almeno non diventiamo distruttori degli insegnamenti.

A questo proposito, la storia degli ultimi decenni ha dato a tutti noi del lignaggio Karma Kagyu delle lezioni molto dure. Dovrebbe servire a ricordarci la necessità di addestrarci nella visione pura e difendere la purezza dei nostri reciproci legami sacri. Se saremo capaci di farlo, realizzeremo le aspirazioni del 16° Gyalwang Karmapa.

Riaguardo a quando tornerò in Europa, è difficile dirlo. Potrebbe essere molto presto, potrebbe essere fra tre o quattro anni, o in qualche altro momento. ma come ho detto prima, fin da bambino vi ho tenuti nella mente e nel cuore. Siete tutti nel mio cuore e nella mia mente, vicinissimi. Ho detto molte preghiere e ho fatto un grande sforzo per venire qui, e voglio che sappiate che vi tengo nella mente e nel cuore, e che non saremo mai separati.

Prego in continuazione che la vostra vita sia significativa e felice.

L'Autore

Poiché guida spirituale del lignaggio Karma Kagyu del Buddhismo tibetano, antico di 900 anni, Sua Santità il 17° Karmapa, Orgyen Trinley Dorje, è emerso come uno degli importanti leader di pensiero del nostro tempo. Dal momento della sua drammatica fuga dal Tibet in India nel 2000, il Karmapa_ha svolto un ruolo essenziale nella difesa della tradizione spirituale e della cultura tibetana. Il karmapa è stato definito come un "leader spirituale mondiale del ventunesimo secolo" e ha ispirato milioni di persone in tutto il mondo ad agire per risolvere i problemi sociali e ambientali. Avendo solo 30 anni, il messaggio del Karmapa ha trovato un'eco soprattutto tra i giovani, da lui incoraggiati ad assumersi la responsabilità di creare un futuro più fondato sulla compassione per questo pianeta.

"Karmapa" letteralmente significa "Colui che svolge le attività del Buddha". Quello del Karmapa, è quindi conosciuto come il lignaggio di colui che mette in azione le attività del Buddha-Dharma.

Nell'ambito delle sue attività ambientalistiche, l'associazione *Khoryug*, fondata dal Karmapa nel 2009, ha introdotto in più di 55 monasteri in tutto l'Himalaya, un attivo approccio ecologista.

Molto attento e sensibile alle questioni riguardanti le donne, nel gennaio 2015 Sua Santità ha pronunciato lo storico annuncio di voler stabilire la piena ordinazione per le donne, un passo molto atteso nel Buddhismo tibetano.

Il Karmapa riceve migliaia di visitatori ogni anno nella sua residenza nell'India del Nord e discute di soluzioni pratiche e globali con persone di tutto il mondo. Nel suo libro: *Il Cuore è Nobile, Cambiare il Mondo Iniziando da Noi Stessi*, il Karmapa parla alle giovani generazioni delle sfide più importanti che la società deve affrontare oggi, tra cui il problema della parità di genere, la giustizia alimentare, il consumismo dilagante e la crisi ambientale.

Sua Santità il Karmapa si dedica a molte attività artistiche, come la pittura, la calligrafia, la poesia, la musica e la composizione di testi teatrali.

* * *

Il 17° Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, nacque nel 1985 in una famiglia di nomadi in una zona remota dell'altopiano tibetano. Fino a sette anni visse in un ambiente incontaminato senza comodità moderne, come l'elettricità e la tecnologia. Vivendo in simbiosi con la terra, lui e la sua famiglia molto unita, si spostavano al cambiare delle stagioni, accudendo le pecore e gli yak.

Quando aveva sette anni, le persone incaricate di cercare la reincarnazione del 16° Karmapa arrivarono nella valle remota dove era accampata la sua famiglia. Dopo aver confrontato accuratamente tutti i particolari della famiglia del bambino, il suo luogo di nascita, con le predizioni e una lettera lasciata dal 16° Karmapa, dichiararono di avere trovato il 17° Karmapa. Il giovane Karmapa abbandonò allora la sua vita nomade e fece il primo grande viaggio della sua vita, recandosi

nel lontano monastero di Tsurphu, la principale sede monastica in cui ogni Karmapa del lignaggio risalente a 900 fa anni ha vissuto almeno per una parte della sua vita.

A Tsurphu fu intronizzato come 17° Karmapa, in una cerimonia celebrata dai due detentori del lignaggio ancora viventi. Poco dopo iniziò gli studi e la preparazione tradizionale per assumere il suo ruolo di Karmapa. A otto anni tenne il suo primo discorso religioso a Tsurphu, davanti a 20.000 persone.

Negli anni seguenti il Karmapa affrontò molte difficoltà nello svolgere le sue attività spirituali. A 14 anni, preoccupato di non essere in grado di sostenere le sue responsabilità come Karmapa in Tibet, decise di fuggire in India. Una notte, negli ultimi giorni del ventesimo secolo, il giovane Karmapa saltò da una finestra del monastero per unirsi a pochi attendenti fidati, iniziando un rischioso viaggio per scappare. Il piccolo gruppo fuggì in India attraverso l'Himalaya, viaggiando di notte, spostandosi in jeep, a cavallo, a piedi e in elicottero.

Il 5 gennaio 2000 il Karmapa raggiunse Dharamsala, nell'India del nord, e la notizia della sua fuga dal Tibet ebbe un'eco internazionale. All'arrivo fu ricevuto personalmente dal Dalai Lama, con cui ancora oggi, ha una relazione molto stretta di mentore e discepolo. Gli fu subito offerta una residenza temporanea nel monastero di Gyuto, dove abita tuttora. Ben presto riprese i suoi studi monastici tradizionali e la sua educazione filosofica, insieme a materie moderne come la scienza, la storia, l'inglese e altre lingue.

Nel 2004 Sua Santità assunse la guida del Kagyu Monlam, l'assemblea annuale per la recitazione delle preghiere di aspirazione che si tiene a Bodhgaya, il luogo dell'illuminazione del Buddha. Sotto la sua guida questo evento ha raggiunto ormai i 12.000 partecipanti da tutto il mondo, ed è visto online da decine di migliaia di persone.

Nel suo ruolo pionieristico come fondatore e presidente dell'associazione ambientalista *Khoryug*, il Karmapa ha educato migliaia di monaci e monache, incoraggiandoli a guidare le comunità locali per affrontare i problemi ambientali e mettere in atto numerosi progetti nei monasteri e nei loro dintorni.

Essendo una guida per il nuovo secolo, Sua Santità utilizza efficacemente le nuove tecnologie per trasmettere e insegnare il Dharma. Nel 2009, partecipando a una "TED conference" a Bangalore, è stato l'oratore più giovane della storia di quella trasmissione. I suoi insegnamenti spesso sono trasmessi in webcast con la traduzione in diverse lingue. Nell'ambito del suo lignaggio, ha modernizzato le pratiche religiose e rinvigorito la disciplina monastica, restando però saldamente radicato alla tradizione

Preservando e rinnovando le forme artistiche tibetane, il Karmapa ha scritto e curato la messa in scena di testi teatrali che uniscono gli elementi dell'opera tradizionale tibetana e del teatro moderno. La sua prima opera, un dramma sulla vita del grande yogi Milarepa, ha attirato un pubblico di 20.000 persone alla sua prima rappresentazione, a Bodhgaya nel 2010.

Dal 2011 s'incontra periodicamente con gruppi di studenti universitari europei e americani, e, recentemente con studenti tibetani nelle università indiane. Nel 2014, la "Karmapa Foundation Europe, KFE", ha organizzato per 16 giovani professionisti europei una permanenza di due settimane in India per dialogare con il Karmapa su temi come la leadership, la droga, la risoluzione dei conflitti.

Nel 2014 il Karmapa ha svolto un attesissimo viaggio in Europa. Nel corso della sua visita, oltre a dare gli insegnamenti contenuti in questo libro, ha partecipato ai Vespri in un'abbazia benedettina, è stato ricevuto dall'arcivescovo di Colonia, ha incontrato Rabbi Ben-Chorin a Berlino e ha visitato il monumento all'Olocausto.

Nel 2015, il 17° Karmapa si è impegnato a iniziare l'ordinazione per le *bhikshuni* nel Buddhismo tibetano. Nel 2014 aveva già istituito l'annuale "Arya Kshema Dharma Gathering for Karma Kagyu", ampliando l'accesso a un'istruzione rigorosa per le monache e organizzando iniziazioni nei monasteri femminili.

Altre pubblicazioni del 17° Karmapa

The Heart Is Noble: *Changing the World from the Inside Out* (Edizione italiana: *Il cuore è nobile: Cambiare il Mondo Iniziando da Noi Stessi)*

The Future Is Now: Timely Advice for Creating a Better World

Traveling the Path of Compassion: A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva

Ngondro for our Current Day: A Short Ngondro Practice and its Instructions

VIAGGIO PIONERISTICO, INSEGNAMENTI INNOVATIVI.

In questi insegnamenti impartiti durante la sua prima visita in Europa, Sua Santità il 17° Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, ha dato una dimostrazione straordinaria di che cosa significa vivere e insegnare con un cuore aperto. Il Karmapa ha condiviso le sue esperienze di vita e i sentimenti che hanno evocato in lui, riflettendo sul suo percorso personale per trovare il significato della vita. Pur rivolgendosi al vasto pubblico che affollava le conferenze, la giovane guida spirituale buddhista parlava come trovandosi tra amici, un frutto che nasce dal cuore e ci raggiunge come fresca esperienza.

Gli insegnamenti di questo libro risuonano come un appello, e ci incitano a trovare il significato della nostra vita, assumendoci la responsabilità del mondo in cui viviamo. Per fare questo, ci rassicura il Karmapa, non dobbiamo fare altro che nutrire i semi della compassione che portiamo in noi.

* * *

"In realtà, voi siete il Buddha. Forse non un buddha effettivo, ma... un Buddha, un piccolo Buddha... Dobbiamo nutrire il nostro Buddha interiore, il nostro Buddha bambino".

Il 17° Karmapa, Ogyen Trinley Dorje



www.karmapafoundation.eu