
CREATIVITA' E MEDITAZIONE

James Low

Toscana, Italia

Campo estivo di una settimana, agosto 1994

Traduzione dall'inglese, a cura di Rita Gastaldi

Estratti

Siamo semplicemente nel momento, di rivelazione condivisa o di co-emergenza con gli altri, e in questo vi è una rispondenza spontanea al movimento preciso, in una apertura che è infinita



Se possiamo usare la loro confusione e i loro veleni come combustibile per la nostra saggezza, allora saremo in grado di riconoscerlo e provare gratitudine, il che ci consentirà di essere generosi nei loro confronti. Ciò darà loro lo spazio nel quale potranno rilassarsi e smettere di essere così bastardi. Questa è la teoria, in pratica naturalmente, è un po' più difficile!



Questa è la ragione per cui l'inizio della meditazione – il limpido cielo blu – è un nuovo inizio per ogni cosa, e il mezzo della meditazione è un'ulteriore dispersione del vecchio, del solido, del duraturo, mentre la fine della meditazione è la rinascita nel flusso non-nato del divenire.



Il punto fondamentale è sempre la relazione tra apertura – tra il momento libero, lo spazio aperto, appena prima che parliamo o ci muoviamo o pensiamo o compiamo una azione – e il sorgere. Sorgeremo a colmare quel momento sulla base di ciò che vogliamo essere, così che lo circoscriviamo e chiudiamo, sappiamo in anticipo ciò che esso è? O cercheremo di rilassarci e aprirci ed essere qui? Lasciandoci sorprendere dal mondo e da noi stessi?



PREFAZIONE	1
VEDERE CON OCCHI NUOVI	1
APPREZZARE LE NOSTRE CREAZIONI.....	3
LA RICCHEZZA DEL MONDO CONTINUA A MANIFESTARSI	3
LA RIVELAZIONE E I TRE KAYAS	4
MOVIMENTI VERTICALI E ORIZZONTALI: ONDE NEL BAGNO.....	5
RILASSARE IL GIUDIZIO: AVERE FIDUCIA, AFFIDARSI ALLA CONSAPEVOLEZZA.....	6
FARE <i>SURFING</i> SULLE ONDE: RAGGIUNGERE LA CRESTA DELL'ONDA NEL MOMENTO DI CONSAPEVOLEZZA	6
CONSENTIRCI DI ESSERE IN CONTATTO SIGNIFICA ACCETTARE DI ESSERE COINVOLTI.....	8
AFFRONTARE, RISOLVERE I FATTORI CHE CI LIMITANO	8
COSTRUIRE UN MANDALA CON I NOSTRI VELENI.....	8
INCORNICIARE E VEDERE UNA IMMAGINE	9
LA PROSPETTIVA HINAYANA.....	10
LA PROSPETTIVA MAHAYANA.....	10
LA PROSPETTIVA TANTRICA.....	10
LA PROSPETTIVA DZOGCHEN.....	10
COME I SURFISTI, NON DOBBIAMO CERCARE IL CONTROLLO.....	11
DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI	11
LA MEDITAZIONE DISSOLVENTE	14
LA PALLA DI LUCE BIANCA: VISUALIZZAZIONE	14
IMPERMANENZA	16
FARE PICCOLE ONDE SULLA SUPERFICIE.....	18
DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI	20
IL KARMA E I MODELLI	20
ATTENUARE IL KARMA.....	21
I CINQUE SKANDHAS.....	22
BALLA! NON FARE DA TAPPEZZERIA	23
ASSENZA DEL SE' E VACUITA	23
ECOLOGIA E INTERDIPENDENZA.....	24
L'ESEMPIO DEL MARTELLO	25
NEL GREMBO EPPURE MAI NATO.....	26
LASCIATE SEMPLICEMENTE CHE I PENSIERI VENGA A VOI	26
USATE L'ENERGIA PER LIBERARE LO SPAZIO: LA PRATICA DI PHAT!.....	27
VALORE DEL RITUALE.....	27
RIFUGIO E BODHICITTA.....	28
ANCHE QUESTO PASSERA'	31
I VOTI DI BODHISATTVA.....	32
DEDICA ALLA FINE.....	33
DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI	34
IL MANTRA DI GURU RINPOCHE	34
IL POTERE DEL MANTRA	36
LA FRESCHEZZA DURATURA DELLE FORME TRADIZIONALI	37
LE DIVINITA' TIBETANE DI MEDITAZIONE COME FORMA DI EPIFANIA.....	38
IL MANDALA: STRUMENTO TANTRICO PER TRASFORMARE LE NOSTRE PROIEZIONI FISSE	38
LA STUPIDITA' E' UN ERRORE STRUTTURALE.....	39
SIAMO SIA LO SPAZIO CHE LA SUA MANIFESTAZIONE RADIOSA.....	39
DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI	40

PURIFICAZIONE.....	42
PURIFICAZIONE DEL DESIDERIO E DELL'ATTACAMENTO	42
PURIFICAZIONE DELL'ORGOGGIO.....	43
PURIFICAZIONE DELLA GELOSIA E DELL'INVIDIA	44
APPLICAZIONE DELLE CINQUE SAGGEZZE.....	45
PREGHIERA ALLA PRAJNAPARAMITA : MA SAM JO ME	47
LA MEDITAZIONE DZOGCHEN	49
CREARE IMMAGINI: NELLA VISUALIZZAZIONE E NELLA PITTURA	50
DISTRAZIONE	50
METODO	51
LE IMMAGINI SORGONO E SI DISSOLVONO NEL MOMENTO	51
GUARDARE ATTENTAMENTE: DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI	52
CREATIVITA, SAGGEZZA E COMPASSIONE	54
COMPASSIONE E' OFFRIRE SPAZIO ALL'ALTRO	55
IL BUDDISMO NON E' EVANGELICO	56
DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI	56
DIALOGO: SITUAZIONI ESTREME	57
DIALOGO : SITUAZIONI ORDINARIE, COMUNI	59
INVECE DI PRATICARE LA PAZIENZA, NOI PRATICHIAMO L'IRRITAZIONE	59
LASCIARE CHE IL MONDO SI RIVELI PER PIACERE PIUTTOSTO CHE PER APPROPRIAZIONE	60
TRA L'ORDINE IMPOSTO E IL DISORDINE CAPRICCIOSO VI E' LA PROSPETTIVA BUDDISTA DELLA VIA DI MEZZO	60
PADMASAMBHAVA E LA PREGHIERA DEI SETTE VERSI.....	62
STORIA DI PADMASAMBHAVA	62
NON E' MAI MORTO: SE LO PREGATE VERRA'	63
CONTESTI CULTURALI	64
DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI	64
PREGARE	64
E' L'ALBERGO DEI CUORI INFRANTI, MA CON QUALCHE SPERANZA	65
LA PREGHIERA DEI SETTE-VERSI.....	65
FINE E IMPERMANENZA	67
IL MIGLIOR MODO PER LASCIAR ANDARE I PROBLEMI PASSATI E' DAR LORO LO SPAZIO PER ESSERE PRESENTI.....	67
COME FINIRE LA PRATICA MEDITATIVA.....	69
DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI	70
NATO DI NUOVO	72
MUOVERE DALLA SPAZIOSITA' VERSO, DENTRO IL MONDO	72
IL TANTRA, I TRE KAYAS	73
DZOGCHEN: NGO WO, RANG ZHIN, THUK JE.....	73
MEDITAZIONE: TESSITURA SENZA FINE DI APERTURA, RILASSAMENTO, DISSOLUZIONE	74
LA PREGHIERA FINALE DI LE'U DUN MA	74
CREATIVITA NELL'APERTURA	76
LASCIARE UN SEGNO	77
NOZIONE DEL SE'	77
PROCESSO E PRODOTTO.....	77
SORPRESA: VITA E MORTE	80
VIVERE CON CONSAPEVOLEZZA	81
DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI	83

PREFAZIONE

Questa è la trascrizione con un leggero editing delle conferenze tenute durante il campo estivo di una settimana in Toscana, nel 1994. L'argomento centrale era la relazione tra meditazione e creatività e ogni giorno vi erano momenti di movimento, danza, pittura, lavori con l'argilla, la possibilità di usare le risorse dell'ambiente selvaggio.

La trascrizione non contiene i dettagli di tutti gli esercizi di pittura, e delle altre attività, ma è focalizzata sulla relazione tra filosofia buddista, pratica meditativa buddista e ruolo della creatività nella vita di tutti i giorni.

Se avete domande, cose delle quali desiderate parlare individualmente, fatemelo sapere e potremo trovare un tempo per vederci. Se vi sentite confusi e incerti per qualcosa, e non desiderate dirlo in un gruppo, dovete essere certi che potete venire da me e parlarne. Non soffrite in silenzio. Inoltre, ricordate che io sono felicissimo di ripetere le cose, se necessario, poiché so che i presenti qui hanno avuto esperienze molto diverse di buddismo, meditazione e creatività.

VEDERE CON OCCHI NUOVI

Una delle cose che esploreremo è il modo con cui i giudizi e le opinioni rigide, fisse, restringono le nostre vite. Uno dei giudizi più forti che possiamo avere è l'idea che ci si debba vergognare di non sapere qualcosa: c'è da vergognarsi ad essere stupidi di fronte agli altri, è motivo di vergogna essere l'ultimo a capire qualcosa. Penso che se possiamo realmente permetterci di non essere intrappolati in questa idea avremo una grande quantità di libertà per essere aperti al nostro desiderio di imparare, di capire. Il riconoscere che non sappiamo qualcosa può essere eccitante poiché apre davanti a noi un grande spazio di possibilità, esplorazioni, freschezza. E' importante non chiudere quello spazio per paura. Forse dobbiamo tutti osservare in noi stessi come restringiamo il nostro mondo, lo rendiamo angusto, e quindi dobbiamo iniziare ad esplorare come possiamo rilassarci e lasciare che il nostro mondo si apra.

E' comune nel buddismo tibetano iniziare la pratica spirituale prendendo rifugio nel Buddha, e quindi sviluppando un atteggiamento compassionevole nei confronti di tutti gli esseri senzienti. Ci sono molti modi elaborati di fare ciò, ma noi qui useremo la forma più semplice e rifletteremo sulla nostra motivazione. Quando iniziamo qualsiasi forma di pratica, prendiamoci qualche minuto all'inizio per riflettere su "perché sono qui? per che cosa sto facendo questo?". Concediamo a noi stessi di essere in contatto con i nostri dubbi e incertezze, con i punti confusi della nostra vita. Prendere rifugio nel Buddha comporta iniziare ad avere fiducia che la confusione può essere superata, che il Buddha ha indicato un sentiero per uscire dai rapporti aggrovigliati, disordinati, caotici, dall'ansia e dalla depressione. Il riconoscimento della nostra sofferenza è il motivo chiave per effettuare un reale cambiamento.

Dopo aver riconosciuto che soffriamo e che abbiamo bisogno di aiuto, procediamo pensando agli altri e alla loro sofferenza. Espandendo la nostra attenzione a comprendere tutti gli esseri, ci preoccupiamo del loro stato, permettiamo a noi stessi di essere toccati e commossi della loro situazione e siamo pronti ad agire per loro conto. Usando i metodi insegnati dal Buddha possiamo rimuovere la sofferenza nostra e quella di tutti gli esseri senzienti. Se assumiamo la responsabilità di essere in contatto con questa intenzione, possiamo allora fonderci con l'essenza della pratica.

Ci sono due aspetti principali della meditazione buddista: aprirsi alle nuove possibilità e focalizzarsi sulla rimozione degli ostacoli che ci tengono intrappolati. Cerchiamo di trovare i modi per liberarci dei modelli di comportamento abituali che ci legano in mille nodi e per rilassarci in uno stato di apertura. A volte questi due desideri possono sembrare in tensione tra di loro o anche in opposizione. Ad esempio, quando focalizziamo la nostra attenzione sul respiro nel momento in cui entra ed esce dalle nostre narici, stiamo dirigendo la nostra attenzione lontano dai pensieri, sentimenti e sensazioni dalle quali siamo

abituamente catturati. Possiamo usare questa forma di meditazione come una sorta di spazio disintossicante, un mezzo per diventare meno coinvolti nelle complessità seduttrici del quotidiano. Quando iniziate a fare qualcosa, e vi perdetevi in pensieri o siete catturati da pregiudizi, se riconoscete che questo è quanto vi sta succedendo, allora tornate semplicemente indietro ad essere presenti, concentrati sul vostro respiro.

Ad esempio, state disegnando qualcosa e pensate “é orribile, è terribile, è stupido” e questa idea vi entra in testa, ebbene, in quel momento dovete solo riconoscere ciò che sta succedendo, “ah,” quindi ritornare nel vostro respiro, stare in esso per qualche minuto e quindi uscirne con un senso di apertura, perché quando vi impegolate in un giudizio siete bloccati in una vecchia storia, state ripetendo a voi stessi la stessa vecchia storia.

Dopo esservi rinfrescati nella meditazione, tornate all’immagine che avete creato e vedete che cosa c’è in essa. Potete anche esser piacevolmente sorpresi. Quando formulate un giudizio, mettete il vostro passato, la vostra storia nel presente, così che il presente è sempre un ri-raccontarsi del passato. Ciò che vogliamo fare nella meditazione è essere freschi, vedere con occhi nuovi. Così sempre, se vi trovate intrappolati in questo modo, tormentandovi, cercate di riconoscere che cosa state facendo e semplicemente apritevi un sentiero per uscirne, tornando al respiro. Quando siete tranquillamente concentrati, ritornate a guardare con occhi nuovi, solo guardando, praticando il guardare senza pensare.

Qui stiamo favorendo ciò facendo qualche pratica anche all’esterno, semplicemente camminando con calma, con l’attenzione focalizzata sul respiro. Se avete l’impressione di stare perdendo la presenza del mondo, allora tornate semplicemente a rilassarvi nel respiro e continuate a camminare e a guardare senza concettualizzazione.

Nel buddismo ci sono due linee principali di sviluppo per la comprensione del mondo in cui viviamo. Una è la linea che si sviluppa partendo dall’ignoranza, l’altra è quella che si sviluppa dalla saggezza. Dirò qualcosa in dettaglio su entrambi.

Si dice di solito che la sofferenza e il connesso modo dualistico di sperimentare, o samsara, sorgono dall’ignoranza. L’ignoranza è un non-riconoscimento dell’aperto manifestarsi del mondo e ha diversi livelli. Al livello più sottile, quando i fenomeni sorgono, quando un’esperienza si verifica, pensieri, emozioni, sensazioni sul filo del linguaggio, noi sperimentiamo qualcosa che accade a noi che non siamo noi. Abbiamo l’esperienza di un interno, un soggetto che osserva, e di un esterno, un oggetto che è osservato. Abbiamo la sensazione che il suono arrivi a noi dal mondo attraverso le nostre orecchie e quindi noi lo udiamo. E la luce arriva ai nostri occhi dall’esterno e noi vediamo le cose. Il gusto arriva sulla nostra lingua dall’esterno, e noi gustiamo le cose.

Tutti i nostri sensi si riferiscono a una scissione del mondo, hanno eretto intorno a questo corpo dei confini, con il sé collocato in qualche modo all’interno del corpo e l’altro, cioè il mondo, all’esterno del corpo. A causa di ciò, abbiamo una relazione in qualche modo ansiosa con il mondo, perché il mondo è molto grande e pieno di ogni sorta di gente diversa, con diverse opinioni. Quando mi volto in questo modo e cerco di piacervi e di fare ciò che voi volete, devo volgere la schiena a qualcun altro e rischio il suo dispiacere, malcontento o rifiuto. Noi spesso cresciamo con la sensazione che al fine di sopravvivere, di vivere, dobbiamo piacere a tutti coloro che incontriamo. E questo ci può far diventare un poco pazzi, quasi paranoici, cercando sempre di scoprire “che cosa devo fare ora?” Tutta la nostra attenzione è focalizzata fuori sul mondo per cercare di anticipare le domande prima che ci arrivino, così che le possiamo soddisfare e in questo modo assicurarci che sopravviveremo.

Quando abbiamo questo approccio alla vita, la conoscenza e la previsione diventano molto, molto importanti e come conseguenza siamo aiutati se il mondo è morto. Cioè se il mondo è stabile e fisso, così che la conoscenza che ne abbiamo il lunedì sarà la stessa conoscenza che potremo usare martedì. Ma se il mondo cambia, può darsi che martedì sia cambiato, sia diverso dal lunedì e noi non potremo usare la

stessa conoscenza che ne abbiamo. Vi è così un enorme desiderio di uccidere il mondo, di fissare le cose al loro posto. Questo significa anche uccidere le persone che possono cambiare troppo, essere sovversive, indesiderabili, fuori nel gulag! E ciò naturalmente è quanto noi facciamo anche con i nostri pensieri – il che è la nozione freudiana di un inconscio sulla difensiva.

La repressione è questo confinare nel gulag qualsiasi cosa disturbi lo status quo.

APPREZZARE LE NOSTRE CREAZIONI

In questo modo sorge dall'ignoranza un processo di separazione di noi stessi dal resto del mondo, il che crea un timore di annientamento. Questa paura restringe la creatività all'istanza manipolativa dentro la dimensione piena di tensioni della percezione dualistica. Probabilmente tutti noi abbiamo imparato quando eravamo piccoli che potevamo produrre cose ed essere utili e apprezzati, e così la nostra creatività è stata canalizzata in queste direzioni di ambizione, superamento degli esami e tutto il resto. Se scopriremo di poter avere successo in questo modo, possiamo diventarne dipendenti e tutto il nostro potenziale sarà quindi messo al servizio di questo ristretto modo di creare un prodotto. Questo è perché ciò che interessava era avere un prodotto, una cosa, qualcosa che voi produciate e ponete nel mondo dicendo "qual è il valore di scambio di questa cosa? Se ve la do, che cosa mi darete in cambio? Se supero gli esami, papà che cosa mi comperi?"

Per coloro che non hanno successo in questo operare, la vita è difficile e il senso di esclusione può spesso portare alla ribellione e alla delinquenza. Non trovando il modo di avere le mie proprie creazioni apprezzate mi rivolto ad attaccare le creazioni degli altri. Così la creatività diventa un aspetto dello scambio di beni di consumo. Questo è particolarmente visibile nel mondo della scienza, nel quale un quantitativo enorme di denaro e di talento è investito nello sviluppo. Ad esempio, nel campo dei computer e dell'elettronica vi sono persone molto intelligenti e creative che sviluppano idee incredibilmente spaziose, ampie, piene di potenziale aperto, che vengono quindi portate al reparto sviluppo finanziario che le trasforma in una piccola scatola per fare denaro. Questa scatola è poi di fatto prodotta da donne in Corea, ripiegata in una piccola cornice, saldata con molta precisione; le donne in Corea lavorano tutto il giorno facendo precise perfette repliche dell'idea di qualcun altro. I lavoratori ne ricavano spalle artritiche, i geni creativi condomini multi-milionari in California e noi abbiamo software di computer per passare il tempo. Lo spazio è trasformato in beni di consumo, magari in utili beni di consumo, ma questi beni riempiono lo spazio delle nostre vite finché noi moriamo circondati dalle cose che possediamo.

LA RICCHEZZA DEL MONDO CONTINUA A MANIFESTARSI

Da un punto di vista buddista, sebbene vi siano chiaramente molti problemi nell'intero processo, il problema base, fondamentale è il primo: l'esperienza di essere un soggetto che dall'interno guarda fuori, risultante dalla scissione dualistica nella quale noi siamo separati dal mondo. La visione tradizionale è che ciò di cui questa separazione manca è il fatto che la consapevolezza accetta qualsiasi cosa succeda senza prevenzioni o giudizi. Ma nei termini di ogni giorno, provare un dolore al nostro ginocchio è chiaramente cosa molto diversa dal guardare un ramo in un albero. Queste sono cose diverse e noi possiamo dire "questo è un dolore al ginocchio, è mio. L'albero non è mio". Ma se riusciamo realmente a concederci di rilassarci nella consapevolezza, otteniamo un senso molto più basilare di qualche cosa qui che io dico "è un dolore al mio ginocchio" e di qualche cosa laggiù che dico "è un ramo su un albero". Ma questi sono entrambi fenomeni che sorgono in un campo aperto di consapevolezza. È un movimento secondario quello che concettualizza uno come interno e me, e l'altro come esterno e albero. Rilassandoci sempre di più nella consapevolezza sperimentiamo questo campo di fenomeni che si manifestano in modo tale che noi iniziamo a sperimentare il mondo come una rivelazione.

Il mondo si rivela come alberi, come uccelli, come aeroplani, come me, come ginocchia, come qualunque cosa, ma questa rivelazione è nella consapevolezza. Non possiamo separare parte di essa e dire "questo è fuori, questo è dentro". Così il mondo si rivela in modo tale che se camminate verso l'orizzonte

non lo raggiungete mai, perché una parte sempre maggiore del mondo vi si rivela. Non raggiungiamo mai un punto dove possiamo afferrare qualcosa di definitivo poiché c'è sempre qualcosa d'altro, e di più, che emerge.

Ma quando andate nel dominio dell'ignoranza e della scissione dualistica, allora iniziate ad appropriarvi, a prendere possesso di qualche cosa che vi sembra molto reale. "Questo è mio. Se lo perdo, che cosa mi rimarrà o che cosa potrò ottenere in cambio?" Poiché il mondo dell'ignoranza dice che nel mondo c'è un numero finito di oggetti, che ogni cosa è posseduta da qualcuno, così se questo è tuo e tu l'hai perso che cosa ti rimane? Così i tuoi genitori possono avverti detto "Credi che il denaro cresca sugli alberi? Hai perso le scarpe, devo andare a comperartene un nuovo paio, che cosa pensi? Questo denaro viene dal mio lavoro nella fabbrica...". Così vi è un'idea che ogni cosa è fissa in qualche luogo e una volta che è persa è andata, come se ci fosse un buco nel mondo e che cosa andrà a riempire quel buco?

Vi è una specie di terrore, una specie di ansietà generata dall'idea che il nostro dovere sia riempire il mondo di cose buone, che piacciono agli altri, e nascondere le cose cattive che non piacciono loro. Se facciamo un disegno, dobbiamo fare un disegno molto bello e allora tutti diranno "Ah, che bravo ragazzo! Che brava ragazza!" e se facciamo un brutto disegno tutti diranno "Urrghh! Vattene via! Tu non appartieni a questo posto!" E' molto, molto spaventoso essere esposti tutto il tempo al successo e al fallimento, con il senso che l'accettazione può trasformarsi in rigetto se non produciamo le cose buone e che ogni cosa può svanire nel nulla.

Tuttavia, dal punto di vista della consapevolezza e della rivelazione, non ci sono buchi perché la ricchezza del mondo continua a prodursi e a manifestarsi. Voi sapete, al mattino, che il sole sorgerà, che gli uccelli inizieranno a cantare e a volare intorno, udite il loro "Tweet, tweet, tweet". Uscite per una passeggiata, i fiori sono là. Sotto la terra non c'è nascosto Dio che spinge su le piccole piante. Sarebbe davvero molto, troppo, occupato! Esse vengono semplicemente fuori dalla terra. Penso che ciò che è molto importante sia concedere a noi stessi di rilassarci e di sentirci come parte della rivelazione. Noi non dipendiamo dalla rivelazione, né siamo i maestri, i re o i controllori della rivelazione. Stiamo solo rivelando noi stessi nella, come e parte della rivelazione del mondo. E' completamente un gioco, in un movimento che non ha inizio né fine e poiché è sempre in movimento non possiamo appropriarcene.

Questo è importante in termini della nostra attività creativa e di come può essere bloccata dal giudizio. Il giudizio si appropria delle cose, buone, cattive, mie, tue, piuttosto che semplicemente essere aperto alla ricchezza delle cose. L'appropriazione lacera il mondo. Potete pensarla anche in termini marxisti, che ci sia una specie di comunismo di base, una comunione fondamentale della proprietà che tutti abbiamo come una specie di diritto e che viene strappata, fatta a pezzi da qualcuno che ne prende una grande quantità e ne spinge solo un poco al resto del mondo. Potete fare ciò in termini di denaro o proprietà, ma potete farlo anche in termini di idee e penso, da ciò che le persone stavano dicendo prima oggi, che noi lo facciamo ora qui con il nostro lavoro. Diciamo "oh, il bel dipinto è stato fatto da te! Io ho fatto un disegno brutto", così noi spingiamo le buone cose fuori verso le altre persone e teniamo per noi tutta la merda, come se ciò fosse tutto e solo ciò che ci spetta. Non è come se l'ego fosse avido sempre solo di buone cose, può anche essere avido di cose molto negative e distruttive. L'aver costruito questa piccola montagna di merda su cui sediamo, è una specie di difficoltà poiché allo stesso tempo desideriamo essere amati, così diciamo "oh, amami e ama la mia merda!", e otteniamo "ti amerò se tu mi amerai e ameremo l'uno la merda dell'altro!" Finiamo così con l'essere una cultura perversa, che annusa e tira su con il naso.

LA RIVELAZIONE E I TRE KAYAS

Questa idea di rivelazione è espressa particolarmente nel Buddismo tibetano in termini di ciò che sono chiamati i tre kayas. Il nome kaya significa corpo, corpo come dimensione o aspetto, un modo di essere, e si crede che il Buddha abbia avuto tre modi, forme di essere. Il primo è chiamato Dharmakaya, o modo naturale di essere, che è lo stato non intenzionale, di rilassata, aperta consapevolezza. Potrete averne un assaggio nella meditazione quando la vostra mente a volte si sente molto rilassata e aperta e i pensieri

semplicemente vanno e vengono, passano attraverso di essa senza lasciare traccia. Un'immagine tradizionale è quella simile a un limpido cielo estivo, blu, con le nuvole che passano attraverso lo spazio azzurro. Le nuvole non macchiano il cielo, non stanno nel cielo, esse semplicemente passano attraverso il cielo, non lasciano tracce.

Questo stato basilare di consapevolezza è aperto come il cielo. Ma come il cielo, è anche pieno di cose, nuvole, aeroplani, arcobaleni, sole, luna, così che il cielo è nello stesso tempo vuoto e pieno. Questo modo di essere pieno è il modo in cui la ricchezza dei nostri pensieri, sensazioni ed emozioni sorge da questo spazio aperto. Questo è detto Sambhogakaya, o modo radioso, luminoso, poiché è la spontanea radianza della apertura.

Vi darò un'immagine che potrebbe funzionare come una metafora, dandovi il senso di ciò a cui questo modo somiglia. Quando parlo, io parlo semplicemente, non ho nessuno nel retro della mia testa con un piccolo copione, le parole sembrano semplicemente sorgere. Da dove vengono? Esse semplicemente vengono. Quando abbiamo finito qui, ci alziamo e camminiamo via, non dobbiamo pensare "come camminerò?", pensiamo solo "ah, è ora di colazione" e ce ne andiamo. C'è un modo con il quale noi semplicemente ci muoviamo nel mondo, non dobbiamo pianificare e processare la maggior parte della nostra esperienza. La maggior parte della nostra esperienza è proprio del tutto facile e rilassata. Questo modo di essere a nostro agio nel mondo si manifesta con cenni verso l'infinita giocosa energia che si rivela a sé stessa attraverso il dispiegarsi di pensieri, sensazioni, emozioni, ecc.

Il terzo livello, che è tradizionalmente chiamato Nirmanakaya, il livello della manifestazione del Buddha, è il modo in cui noi siamo qui, in questo corpo particolare, in questo tempo particolare, con questa gente particolare e con il potenziale di essere aperti l'uno nei confronti dell'altro. Ora la maggior parte del tempo noi siamo chiusi, ci sentiamo all'interno di noi stessi, preoccupati di ciò che l'altra gente può pensare "ti piacerò, non ti piacerò?" e ogni altro tipo di gioco, nello schema del "a che gioco giochiamo?".

MOVIMENTI VERTICALI E ORIZZONTALI: ONDE NEL BAGNO

Noi ci mettiamo a pianificare piuttosto che semplicemente avere fiducia che la rivelazione non è qualcosa che procede dall'interno verso l'esterno ma è in ogni luogo, così che io sono la rivelazione dell'apertura e lo stesso siete voi e insieme vi è un movimento che è una specie di movimento verticale, una specie di epifania, una specie di discesa da questa apertura ma senza mai separarsi dall'apertura, senza diventare qualche cosa nel vero senso della parola.

Allo stesso tempo succede anche su un livello orizzontale, così che siamo tutti, egualmente, momenti di manifestazione, come nodi dinamici. Se avete una vasca da bagno e la riempite d'acqua e colpite il lato della vasca, ottenete ogni tipo di piccole onde e esse diventano piccole increspature e quindi scendono e ogni piccola cresta appare come qualcosa di separato dal resto ma è in realtà una espressione della stessa acqua nella vasca da bagno.

Così ognuno di noi è simile a una piccola onda che sale e poi torna indietro. In questo momento sto parlando e così è come se questo nodo "io" fosse energizzato mentre voi lo siete meno, siete fermi. Quindi più tardi voi parlerete e l'energia si manifesterà in modi molto diversi. Noi siamo tutti punti che sorgono da, in e come, questo stesso spazio dinamico di consapevolezza.

Se abbiamo fiducia in ciò, allora sappiamo che l'altro non è in realtà un estraneo per noi. Nello stesso tempo, l'altro non è lo stesso di noi, non è una specie di "noi siamo tutt'uno" poiché non sappiamo come l'altro nodo potrà essere. In ogni specifica persona, ogni precisa persona così come essa è, vi è una unicità che è anche una espressione unica di questa apertura. Non potete appropriarvi o rivendicare l'apertura ma non potrete nemmeno appropriarvi dell'individuo poiché non sappiamo mai come l'individuo andrà ad essere.

RILASSARE IL GIUDIZIO: AVERE FIDUCIA, AFFIDARSI ALLA CONSAPEVOLEZZA

Questo ci porta al punto di “come essere nel mondo con gli altri” il che, io penso, ha moltissimo a che fare con il rispetto: rispettare il fatto che noi beneficiamo molto noi stessi e gli altri grazie all’aperta sensibilità piuttosto che con il confronto. Non conosciamo il futuro, non possiamo controllare gli eventi del mondo, le azioni degli altri o anche il nostro stesso comportamento. Tuttavia molti di noi sono stati allevati da genitori che pensavano “al fine di sopravvivere devi essere una brava ragazza, un bravo ragazzo, queste sono le regole, seguile e sarai OK. Ciò che è importante non è essere sé stessi ma essere ciò che il mondo vuole che tu sia”.

La loro preoccupazione di mantenerci al sicuro, di fatto ci ha imprigionato, poiché essi stavano rispettando i valori del mondo piuttosto che rispettare il nostro potenziale. E’ come se noi fossimo fondamentalmente cattivi e potessimo essere mantenuti sulla retta via solo da rigidi costrizioni, limiti. La paura degli altri viene introiettata come dubbio di sé stessi e odio verso sé stessi e noi arriviamo a credere di essere degni, meritevoli di rispetto solo se le nostre azioni compiaccono gli altri. Il puro, semplice apprezzamento della vita, della vitalità, dell’esperienza, della rivelazione, incute troppa paura, è troppo inquietante, troppo sovversivo, perché richiede che colui che fa la valutazione rinunci ai pregiudizi, si apra a ciò che è là, consenta al valore di rivelarsi piuttosto che esso sia scovato in base a qualche modello, a una matrice che pone il valutatore in una posizione di dominio, controllo, di colui che valuta piuttosto che rispondere.

In realtà è una grande lotta rilassare il giudizio perché, dopo tutto, l’abilità di giudicare ci ha mantenuti sicuri in un mondo pericoloso. Rilassare il giudizio e fidarsi che anche la consapevolezza ci conserverà al sicuro significa fare un grande passo. Cercando di farlo, possiamo arrivare a vedere che essere rispettosi e aperti nei confronti degli altri, rivelando noi stessi come gli altri si rivelano a noi, è non solo più etico ma anche molto potente. Non ci si mette nella posizione di un martire che sta per essere annientato ma si sta in realtà prendendo posizione in un posto dove vi è una grande quantità di spazio per danzare, così che non si corre il rischio di essere intrappolati. Questo contrasta, neutralizza la profonda paura generata dalla percezione dualistica che uno possa essere intrappolato, incapace di fuggire e così essere annientato. La danza di sensibilità rispettosa ci porta al di là del dilemma paranoico di essere o in controllo e sicuri o non in controllo e in pericolo.

Se stiamo in contatto con la rivelazione, ogni cosa continua a cambiare e a muoversi, cosicché noi non saremo mai intrappolati. E’ perciò che una delle nozioni più fondamentali sulle quali riflettere nel Buddismo è l’impermanenza, il fatto che di momento in momento ogni cosa cambia, il mondo è in un flusso dinamico. Il nostro respiro entra ed esce, il sangue circola, la vita è cambiamento. La terra ruota e compie la rivoluzione intorno al sole, il giorno e la notte fluiscono l’uno nell’altro e ogni cosa è in movimento tutto il tempo, senza soluzione di continuità. Per via di questo movimento noi siamo di fatto in presenza di un incredibile dispiegarsi creativo, una processione senza fine di immagini, immagini di piacere e di meraviglia, e non siamo osservatori distaccati ma siamo parte del flusso di queste immagini, immagini tra immagini nel campo infinito della consapevolezza.

FARE SURFING SULLE ONDE: RAGGIUNGERE LA CRESTA DELL’ONDA NEL MOMENTO DI CONSAPEVOLEZZA

La meditazione ci aiuta a spostarci dalla posizione di osservatori pieni di paura, che controllano, a quella di coloro che, impegnati, trovano godimento e gioia nella manifestazione. E’ come fare surf sulle onde. Dovete trovare il momento giusto quando l’onda sta salendo e quindi cavalcare la cresta dell’onda e stare con essa anche quando l’onda inizierà a rompersi, a infrangersi.

Anche fare surf sul punto di consapevolezza è difficile, richiede un buon equilibrio. Se andiamo indietro nel passato e cerchiamo di aggrapparci ad esso, affondiamo. Se andiamo troppo veloci, l’onda ci travolge.

Dobbiamo continuare a rimanere sulla cresta nel momento di consapevolezza, rimanendo aperti e freschi a qualsiasi cosa sorga. Io penso che fondamentalmente tutta la pratica buddista cerchi di aiutarci a stare in questo momento di fresca presenza.

Quando dipingiamo o lavoriamo con l'argilla, ci scopriamo a pensare in anticipo "voglio fare un bel quadro" quindi abbiamo già posto di fronte a noi una immagine definita, fissata dal presente al futuro. Abbiamo creato una forma nelle nostre teste che ci rende schiavi. E' troppo pesante, gravida di giudizi e di conoscenza. Abbiamo perso l'onda, stiamo già dibattendoci, lottando, in un concetto. Se possiamo avere fiducia nel nostro incontro con il mondo, come il mondo è, l'ispirazione si esprimerà molto facilmente, molto direttamente, poiché noi saremo presi nell'onda di qualcosa e questa si muoverà portandoci con sé in un presente infinito.

Non molta gente al mondo è interessata a questo tipo di creatività. Come sapete, la maggior parte dello sforzo umano si riferisce alla creazione di cose che possano essere scambiate con altre cose. Ciò di cui noi stiamo parlando qui è uno stato di consapevolezza nel quale siete sempre sulla cresta dell'onda e ciò non ha niente a che fare con l'esperienza che diventa una cosa. Chiaramente, non sto suggerendo che tutti noi dovremmo vivere qui in una foresta, mangiando noci e indossando piccole gonne d'erba. E nemmeno sto dicendo che cose come automobili e TV siano per sé stesse cattive. Anche una automobile e una televisione sono aspetti della rivelazione.

Soffriamo per la nozione che abbiamo della scienza occidentale di un processo che è andato nella natura, ne ha estratto le materie prime, le ha portate nel dominio umano e ha creato questi oggetti meravigliosi, sofisticati, che sono i beni sociali, culturali e non naturali. Ma questa è solo un'altra forma di scissione, distinzione dualistica. La televisione è completamente naturale. Di che cosa è fatta? Ogni cosa è natura. La plastica è naturale. Da dove viene? Viene dal petrolio. Da dove viene il petrolio? Dal terreno. Da dove viene il terreno? non vi è una vera sorgente, finale, origine delle cose. Tutto è manifestazione dell'energia della consapevolezza nella sua dimensione di apertura. La base, l'origine di tutto è infinitamente vuota, priva di qualsiasi limite e di caratteristiche che la definiscono. Questa nozione, che qualche cosa non sia naturale, è una pazzia. Ogni cosa è parte della rivelazione. Che voi siate ricchi o poveri, molto ambiziosi o no, non ha realmente importanza. L'onda sulla quale fate surfing può essere piena di ricchezza e di successo. Potete cavalcarla. O può essere un'onda di semplicità, di appagamento, di piaceri minimali. La forma dell'onda non ha importanza. Ciò che è importante è essere capace di cavalcarla senza bagnarsi, senza essere catturati nella manifestazione come se questa fosse qualche cosa di cui appropriarsi e da manipolare.

Non appena entriamo in una discriminazione e diciamo "vivere in questo modo è una buona cosa, vivere in quell'altro modo è male", muoviamo verso la fissità e probabilmente perdiamo il nostro equilibrio, diventiamo ansiosi e cerchiamo di porre i piedi su un terreno stabile. Questo è impossibile naturalmente, non c'è un terreno stabile, così la realtà diventa fantasia. Tuttavia con la visione buddista vi è un grande consenso ad essere nella nostra vita come essa si rivela ed essere aperti alla rivelazione delle vite degli altri.

Tuttavia noi abbiamo chiaramente reazioni apparentemente istintive a certe situazioni, reazioni che sono piene di sensazioni turbolente e che sembrano spingerci verso azioni appassionate. E' difficile essere aperti alla situazione quando il suo status sembra essere predeterminato. Prendiamo un'immagine contemporanea, ad esempio del Rwanda, di una persona con un coltello che taglia via la fronte dalla faccia di un bambino. Bene, dipende da come noi percepiamo questo. Chiaramente, a un livello, questa non è per niente una bella cosa da fare. D'altra parte quando concettualizziamo "bambino" noi poniamo il bambino come innocente contro un adulto che è sofisticato e colpevole. Avete un bambino innocente che viene abusato da un adulto colpevole e voi siete già dentro a una costruzione dualistica, che voi non dovrete fare del male ai semplici bambini. Ma voi non dovrete fare male nemmeno agli adulti complessi. Non dovrete fare del male alle lumache, alle formiche. C'è una costruzione culturale particolare intorno ai bambini.

Ma anche dal punto di vista dell'apertura, il corpo del bambino muore, i vermi arrivano ed entrano nella pelle. Ciò che era un bambino diventa una casa per i vermi. Nella nostra concettualizzazione, bambino /buono, vermi/cattivi, ritorniamo di nuovo alla separazione. Forse è una cosa meravigliosa per un corpo diventare casa per i vermi. C'è un modo particolare nel quale, poiché siamo sempre, tutto il tempo, nel giudizio, noi poniamo i nostri valori, i nostri valori umani, in alto e gli altri valori in basso. Non sto certamente dicendo che è una buona cosa uccidere i bambini ma c'è un modo particolare in cui uno potrebbe essere consapevole che stiamo tutto il tempo strutturando questa apertura per adattarla a una predeterminazione di ciò che la nostra cultura dice che dovrebbe essere; e che se rilassiamo questo possiamo vedere realmente le cose.

Ora la ragione per la quale gli adulti prendono il machete e tagliano le facce dei bambini è perché essi non hanno nessuna apertura, essi sono catturati in una cosa completamente viziosa. "Tu sei un Hutu, tu odio", oppure "Tu sei un Tutsi, ti odio. Non ti ho mai incontrato prima, ma tu sei un Tutsi e ti odio". Questo è completamente stupido, questo è dove non c'è nessuna consapevolezza di questa aperta rivelazione. C'è semplicemente l'imposizione di un giudizio "so chi sei tu". L'identificazione dell'altro porta alla predizione e alla predeterminazione di una risposta. E' un argomento completamente sigillato che cerca di imporsi al mondo e questo è ottenuto diventando del tutto chiuso, non aperto, all'altro.

CONSENTIRCI DI ESSERE IN CONTATTO SIGNIFICA ACCETTARE DI ESSERE COINVOLTI

Comunque, entrando nella rivelazione di apertura si prova sensibilità verso gli altri. Se avete realmente sensibilità verso qualcuno, non potete prendere un coltello e tagliargli via la faccia. Se guardate negli occhi una persona, non credo che la possiate uccidere. Sicuramente questa è la ragione per cui la gente si prende sempre una pallottola nella nuca. O per cui, quando vi è una fucilazione militare, si mette una benda a coprire gli occhi del condannato. La benda non è per la persona che sta per essere fucilata, è per il soldato, così che non debba guardare negli occhi la persona alla quale sta sparando.

Ma se noi ci permettiamo di essere in contatto con gli altri, allora noi stessi saremo da essi toccati. Se li vediamo, ci comporteremo bene perché la nostra bontà riposerà nei loro occhi. Quando ci permettiamo di essere toccati dall'altro, come possiamo non essere buoni? Come possiamo non essere preoccupati per l'altro? Ma è quando noi "conosciamo" già chi è l'altra persona, "maledetto questo o maledetto quello", che noi non la vediamo. Questo è il risultato finale dello sviluppo che nel buddismo è chiamato ignoranza, dove noi prendiamo una posizione fissa e quindi generalizziamo partendo da quella posizione proiettata nel momento successivo. Il passato predice il presente e il presente predice il futuro ed è tutto predefinito, preclusa ogni alternativa, tutto procede in un'unica direzione.

La rivelazione, d'altra parte, significa che noi non conosciamo. Tutto ciò che possiamo fare è essere aperti, consapevoli, sensibili, ben disposti, il che è una forma di vulnerabilità terribilmente fragile, ma anche enormemente potente, poiché noi permettiamo a noi stessi di occuparci, interessarci dell'altra persona, e diciamo "chi sei? Andiamo ad esplorare...". Siamo immediatamente nel mondo e non siamo spaventati dagli altri poiché il gesto è di connessione, interesse, valore.

AFFRONTARE, RISOLVERE I FATTORI CHE CI LIMITANO

Forse quello che sto dicendo può suonare un po' campato in aria, un po' troppo perfetto e piuttosto astratto. Sembra piuttosto lontano dalla nostra esperienza quotidiana. Come ho detto all'inizio, il processo di aprirci corre in parallelo con il lavoro di evitare di essere catturati nei nodi, nei grovigli familiari, così che abbiamo bisogno di dedicarci, impegnarci nella purificazione o nel superare i fattori limitativi che ci fermano nell'ottenimento di questa rivelazione.

COSTRUIRE UN MANDALA CON I NOSTRI VELENI

Il buddismo tantrico fa uso dei mandala. Un mandala è fondamentalmente una specie di ambiente circolare, usato come un punto di trasformazione nel quale i limiti possono essere sperimentati come una forma di libertà grazie alla presenza creativa di diverse forme. E' di solito descritto come un cerchio che ha una parte centrale con quattro sotto-divisioni. La parte centrale è dove si colloca la stupidità; vi sarà quindi un settore per il desiderio o l'attaccamento, un settore per la rabbia, l'avversione, il rifiuto, l'allontanamento delle cose non-amate, un settore per l'orgoglio e uno per la gelosia. Questi cinque fattori sono visti come i veleni principali, i sentieri principali nei quali ci perdiamo smarriti e confusi.

Il lavoro quindi è quello di cercare di capire la radice di questi cinque veleni, stupidità, rabbia, desiderio, gelosia e orgoglio, e trasformarli in apertura; nel linguaggio buddista tradizionale, nelle "cinque saggezze". Queste non sono semplici parole, meramente astratte, stupidità, rabbia, desiderio sono una presenza viva e reale in tutte le nostre vite, influenzano ogni giorno le nostre decisioni.

Al fine di essere più in contatto con questi veleni, così che possiamo iniziare a riconoscerli e a trasformarli appena sorgono, suggerisco che ciascuno di noi cerchi di fare un mandala dei propri veleni usando il selvaggio panorama disponibile. Usando foglie, rami, pittura, argilla, e così via, potete costruire immagini che rappresentino a voi stessi l'impatto che questi veleni hanno sulla vostra vita. Trovate modi di rappresentare i fattori che condizionano la vostra esperienza, come le paure, il modo con cui cerchiamo di compiacere gli altri, la nostra ansietà, e le cose emozionali o neurotiche che ci rendono piccoli e spaventati nel mondo ...quando sedete con queste immagini, siate in contatto con il loro potere.

Quindi praticate la meditazione focalizzata sul respiro o la meditazione dissolvente. Sperimentate come siete bloccati nella meditazione, quindi esplorate questo blocco, in che modo precisamente esercita il suo impatto, la sua influenza su di voi? Il miglior modo per scoprirlo è quello di impegnarsi con esso. Ogni volta che colpiamo il nostro blocco, se lo facciamo con consapevolezza, è una cosa molto buona, poiché ne siamo allora più consapevoli. Così in realtà, in questo senso, fare errori è molto utile. Sapete, quando raggiungete un punto in cui sentite che avete disegnato qualcosa di cui provate vergogna e potete riconoscere "ciò che provo è vergogna", allora potete vedere "la vergogna è un fattore limitante per me. A causa della vergogna, non posso far vedere il mio disegno nel gruppo, poiché ho paura che gli altri possano dire 'è spazzatura' e se questo è spazzatura, allora io sono spazzatura, e non voglio esserlo. Voglio che vediate nel mio disegno qualche cosa di bello e voglio piacervi".

Nella prossima settimana, attraverso questi vari esperimenti, con la speranza di coglierne il senso, il significato, possiamo cercare di scoprire che cosa ci limita. Questa è in realtà la lotta nella nostra vita, non è vero?, riconoscere come rimaniamo intrappolati e imparare come possiamo sciogliere queste trappole. Così la prima cosa è realmente permetterci onestamente di riconoscere che cosa ci rende tesi e legati. Questo è spesso piuttosto doloroso. Possiamo identificare qualche limitazione risalendo alla nostra infanzia e da un punto di vista buddista l'esperienza dell'infanzia è la prima rivelazione del nostro karma, così come si manifesta in questa vita.

INCORNICIARE E VEDERE UNA IMMAGINE

Ora, da dove sono seduto posso vedere fuori da questa finestra. Forse quelli di voi che non possono guardare fuori dalla finestra possono vedere fuori dalla porta? In ogni caso, guardando fuori dalla finestra possono vedere un pezzetto di albero. Non è l'intero albero ma il pezzetto che posso vedere è incorniciato dalla finestra. E' lo stesso quando fate un disegno su un pezzo di carta. Se il vostro disegno vi piace potete successivamente montarlo e metterlo in una cornice di legno o in qualcosa di simile.

Così noi abbiamo la vostra immagine che è separata dal resto del mondo da una cornice. La cornice porta l'immagine in vita; crea un punto di frattura e dice "questo è separato". Di fronte a me ho un muro e quindi c'è la finestra e la finestra ha una cornice e la cornice segna i confini, definisce il muro e l'albero come cose separate. Noi vediamo il mondo attraverso cornici psicologiche, culturali, storiche, politiche, attraverso molte molte diverse cornici. La maggior parte di queste cornici ci appare come una cosa scontata, un dato, proprio come l'acqua è una cosa scontata per il pesce.

LA PROSPETTIVA HINAYANA

Nel buddismo ci sono molti diversi punti di vista o cornici di riferimento, ciascuno con il proprio razionale e le proprie implicazioni in termini di comportamento. Avete la visione che dice che il mondo è un luogo pericoloso; state attenti, siate molto buoni e se sarete molto molto buoni e smetterete di fare tutte le cose cattive allora questo renderà calma la vostra mente. Quando la vostra mente sarà calma potrete vedere qualcosa e diventerete sempre meno coinvolti nel mondo e quanto meno sarete coinvolti con il mondo tanto più vi allontanerete da lui, e alla fine potrete lasciare il mondo e raggiungere il nirvana o l'illuminazione. Questa è definita essere la prospettiva della posizione hinayana.

Questa visione è molto simile alla cornice intorno alla finestra e alla cornice intorno al disegno: vi fa vedere molto chiaramente qualcosa ma vi nasconde qualcos'altro.

LA PROSPETTIVA MAHAYANA

Abbiamo quindi il punto di vista mahayana che dice che ciò che è importante nel mondo sono tutti gli esseri senzienti, animali, insetti, dei, demoni. Ogni cosa che ha una mente è importante. Da questo punto di vista dovrete prestare attenzione a tutti gli esseri che sono nel mondo, essere preoccupati per loro e impegnarvi nella possibilità di aiutare gli altri. Con questo atteggiamento, quando vedete qualcuno non lo vedete come pericoloso ma come una opportunità di essere di aiuto, di servire.

Nella prima visione gli altri sono un po' pericolosi, potrebbero farci arrabbiare, renderci desiderosi. Potrebbero eccitarvi, agitarvi in ogni modo, così che voi desiderate di ritirarvi dal contatto con gli altri. Una conseguenza di ciò è che potreste desiderare di farvi monaco o monaca o condurre una vita isolata, in solitudine. Per contro, dal secondo punto di vista, la visione mahayana, la visione compassionevole, gli altri rappresentano l'opportunità di essere più amichevoli, più premurosi, comprensivi, e così voi siete di fatto attratti verso gli esseri, non spaventati da essi, e gli altri diventano quindi parte del vostro sentiero.

LA PROSPETTIVA TANTRICA

La terza visione è quella tantrica, nella quale tutti gli esseri sono visti come esseri divini, divinità, essenzialmente puri nella loro natura. Quando vedete gli esseri senzienti cercate di vederli come divinità, come creature simili a dei, privi di sostanza e di limitazioni. Nell'essere aperti agli altri esseri come divinità siete portati a ricordarvi della vostra propria divinità e il mondo diventa un palazzo divino o la casa del mandala, dove i cinque veleni sono diventati le cinque saggezze. Quindi con ciascuna di queste cornici, quando guardate al mondo attraverso di esse, vedete un quadro diverso.

LA PROSPETTIVA DZOGCHEN

Nello dzogchen, la visione è che dal vero inizio ogni cosa è completamente pura, qualunque cosa sia; siano dei o bambini senza faccia in Ruanda, ogni cosa è perfetta proprio come è, a livello di accettazione. A livello di uscire e avere una risposta al mondo, uno è chiamato da una responsabilità etica a intervenire per fermare la sofferenza degli altri e aumentare la felicità, con la comprensione che la felicità e la infelicità hanno la stessa natura poiché sorgono dalla stessa sorgente, hanno la stessa origine.

Così è un'azione molto complessa, nella quale agite eticamente ma con l'assoluta consapevolezza che non fa nessuna differenza che voi agiate o no. Noi possiamo agire eticamente solo quando abbiamo una scelta. Posso solo essere compassionevole verso qualcuno se so che posso anche non essere compassionevole. All'interno dell'apertura o spaziosità, se mi permetto di essere coinvolto, toccato dagli altri o di non esserlo, rimane una possibilità poiché, proprio come nella meditazione, un pensiero sorge e voi potete rispondere ad esso o potete semplicemente lasciarlo passare, andare via. Nel mondo potete rispondere agli altri o potete semplicemente lasciarli passare.

E' il movimento per rispondere all'altro che è la vocazione di compassione e nello dzogchen questo è visto come l'azione, o rol pa, di questo stato aperto. Nello dzogchen i tre kayas, o tre modi di essere del Buddha, sono descritti con termini diversi che dischiudono un aspetto più dinamico: ngo wo, rang zhin, thug je. Ngo wo significa la dimensione aperta, completamente naturale, genuina, mentre ran zhin è la sua manifestazione, e thug je la sua reale efficacia, efficienza. Come un esempio, ngo wo è detto simile al sole, rang zhin è lo splendore, simile ai raggi del sole quando brillano, e thug je è come il calore dei raggi del sole, che impattano sul mondo e fanno sì che le cose succedano.

Con questa cornice, tutte le cornici sono viste come trappole poiché qualunque visione scegliamo come cornice questa installa un particolare modo di vedere. La visione dzogchen cerca di decostruire o aprire il concetto stesso di cornice mostrando come potete vedervi entrare in casa e incorniciare qualcosa e quindi vedere che questo processo è anch'esso una parte della rivelazione. Che una cosa sia incorniciata o non lo sia non comporta nessuna reale differenza poiché tutto ciò che sorge è la manifestazione non-nata dell'apertura fondamentale, basilare, al di là di ogni concettualizzazione. Nella maggior parte dei sentieri buddisti uno installa una particolare cornice "questo è come io vedo il mondo e le altre cose".

Nello dzogchen uno accetta molto di più il mondo come esso gli si presenta. Uno non cerca qualcosa in particolare, non cerca di vedere che tutti gli esseri senzienti sono stati nostra madre perciò dovremmo essere gentili nei loro confronti, o che tutti gli esseri senzienti sono come dei o che tutti gli esseri senzienti sono molto pericolosi. Uno è semplicemente nel momento di rivelazione condivisa o co-emergenza con gli altri e in questo c'è una spontanea sensibilità al preciso momento, con una apertura che è infinita.

Da questo punto di vista, uno agisce senza una cornice assertiva già installata. Non c'è nessuna azione che sia prescrittivamente migliore di qualsiasi altra poiché sempre precisa, incorporata in un contesto unico. Se qualcuno chiede "come dovrei comportarmi? Che cosa dovrei fare?" io devo rispondere "non lo so. Ma ciò che potresti cercare di fare è rilassarti ed essere te stesso nel mondo e vedere ciò che succede. Il mondo ti dirà come comportarti". Non c'è un libro di regole o una guida o la vera parola di Dio che ti farà sapere, sulla base del passato, ciò che dovrete fare nel futuro. Tuttavia naturalmente questa non-conoscenza può generare grande ansietà e la gente spesso cerca di trattare con l'ansietà non fronteggiandola, non imparando da essa, ma costruendo codici di comportamento appropriato e punendo coloro che non si conformano a tali codici.

COME I SURFISTI, NON DOBBIAMO CERCARE IL CONTROLLO

Spesso ci insegnano che il mondo è pericoloso e che a meno che non lo comprendiamo nel modo giusto saremo in errore. Ma come i surfisti non dobbiamo cercare il controllo, non dobbiamo cercare di dominare le onde. Chiaramente, se cadete dalla vostra tavola di surf, non è bene. Ma noi stiamo sull'onda non controllandola ma armonizzandoci con essa, integrando la nostra consapevolezza con i cambiamenti nell'onda.

Invece, una gran quantità di ciò che siamo incoraggiati a fare è imparare come controllare il mondo, assumere la posizione di boss, la posizione di chi è superiore, avvantaggiato nei confronti degli altri, piuttosto che essere semplicemente in contatto con le cose. Ma la realtà per la maggior parte di noi è che probabilmente vediamo che ogni giorno dobbiamo continuare a muoverci, anche se abbiamo un lavoro piuttosto sicuro; ogni giorno c'è una qualche nuova richiesta o altro. E' in realtà molto più simile al surfing, non arriviamo mai a un posto sicuro ma ci sono molte fantasie sul come possiamo essere sicuri. Come mio padre. Egli non amava molto il suo lavoro, ma soleva sempre dire "bene, quando andrò in pensione mi ritirerò in campagna" e andò in pensione e poco dopo morì. Sapete? Lavorare e lavorare e lavorare per avere il denaro per comperare questo posto meraviglioso che non arrivò mai. E' proprio così. Non era sulla cresta dell'onda, la spingeva da dietro e questo è molto, molto triste.

DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI

D.: il paradiso ora!

J.: Sì! (risate)

D.: così, se cadete dalla tavola del surf, non dovrete giudicarvi.

J.: sì, è giusto, poiché ci sarà un'altra onda. Poco dopo arriverà un'altra onda e potrete salire su di essa, se siete attenti e pronti a farlo. Se cadete e pensate "oh mio Dio! Che cosa ho fatto?" lo rivolgete contro voi stessi e perdetevi la freschezza del momento e finite bloccati. E' come nella meditazione. Se perdetevi l'attenzione, il focus, sul respiro, finite nel pensare. Quindi quando riconoscete questo fatto, vi arrabbiate. "Oh, uomo! Non posso meditare, questo è veramente senza speranza, proprio non so che cosa sto facendo!" (risate) quindi sempre più pensieri sorgono e voi vi allontanate sempre più dalla possibilità di semplicemente rilassarvi e di tornare al respiro.

La prima cosa è realmente afferrare il senso di che cosa significhi essere sulla tavola del surf, che qui sta per l'esperienza che può sorgere quando pratichiamo la meditazione dissolvente ed entriamo nello stato di apertura, quando siamo semplicemente aperti e i pensieri stanno semplicemente muovendosi attraverso di noi e noi non siamo assorbiti, sovrastati da essi. Quando la perdiamo e ci spostiamo nel giudizio e nella costruzione in qualche modo, ciò di cui abbiamo bisogno è come ritornarvi. Il compito è 'rilassarci', non 'creare'.

Penso che è forse uno degli esperimenti che possiamo fare con i materiali che abbiamo qui: così quando ci rilassiamo e lasciamo che la pittura fluisca attraverso di noi, accade qualcosa di diverso rispetto a quando abbiamo una intenzione che cerchiamo di imporre. Possiamo muovere dal controllo alla cooperazione e collaborazione. Lasciamo che il pennello ci guidi, lasciamo che il nostro occhio ci dica dove andare piuttosto che dover pensare e pianificare e imporre qualcosa.

Questa visione non è cercare di costruire un mondo migliore o una pittura migliore. Inizia con una apertura non costretta dalla conoscenza. Noi non sappiamo e, poiché non sappiamo, dobbiamo essere presenti, prestare attenzione. Quando siamo presenti e realmente guardiamo, non siamo più in questo mondo. Potete averne avuto esperienza quando meditate, che vi è qualche volta una interruzione, una pausa nella quale non avete molti pensieri e guardate agli alberi e al cielo ed è come se "Wow! Dove è ciò?" non è il mondo ordinario e tuttavia è completamente il mondo ordinario. E' completamente normale tuttavia completamente differente. Non è trasformato in qualche cosa d'altro, è semplicemente che il mondo si rivela più chiaramente per ciò che è.

D.: questo ha niente a che fare con il mandala?

J.: questo non ha niente a che fare con il mandala. Il mandala è un modo di dire "questo è molto ordinario e schifoso e orribile, e facendo questo e questo e quest'altro noi lo trasformiamo in qualche cosa di molto meraviglioso e perfetto. Prendiamo i nostri limiti e li trasformiamo in saggezza". Così è un luogo di trasformazione, mentre la visione dzogchen dice che non c'è niente da trasformare. Tutto ciò che dobbiamo fare è vedere. Ma finché vedete, non c'è niente da fare. Inizia con una esperienza di ricognizione.

Sarebbe come essere sulla tavola del surf. Se di fatto siete saliti sulla tavola e avete trovato il vostro equilibrio, non c'è niente altro da fare che mantenere l'equilibrio, poiché l'onda fa lei tutto il lavoro! Una volta che voi siete realmente nel mondo, nella rivelazione come rivelazione, questo continua giusto a rivelarsi e poi ... bang! lo perdetevi, cadete giù e quindi, poiché la rivelazione è continua, voi semplicemente vi tornate di nuovo sopra e vi muovete.

O anche potete pensare "Oh! Dannazione, ho perso l'equilibrio! Che cosa posso fare ora?" e a quel punto il cervello diventa molto occupato. Iniziamo a costruire una cornice, una storia, una narrazione, che è

il modo con cui l'ignoranza inizia a creare il mondo. Invece di essere nel mondo vediamo noi stessi come staccati dal mondo, diamo a noi stessi un dialogo, una storia, circa il mondo "ti conosco, hai fatto questo, hai fatto quello. Io faccio questo, io devo fare quello ...".

Poiché ci possiamo perdere molto facilmente è utile avere diversi metodi o cornici disponibili. Quindi abbiamo una gamma di opzioni disponibili da usare mentre aspettiamo la prossima onda. Al fine di non essere trascinati via e di non perderci potremmo aver bisogno di sapere quando essere spaventati. Ad esempio, potreste avere una relazione con qualcuno e quindi venire a provare interesse per qualcun altro. Potrebbe sembrare molto interessante avere una relazione. Ma potreste pensare "Hey, questa situazione verrà a crearmi dei problemi. Anche se molto attraente, questa persona è pericolosa per me". Così ponete una cornice particolare intorno alla situazione. Chiaramente questo approccio è molto utile, a volte, poiché rende la vita più semplice.

Paradossalmente la miglior protezione in simili situazioni è semplicemente rilassarsi ed essere aperti. Le difficoltà sorgono quando sentiamo che c'è qualche cosa di vuoto, vacuo, in noi stessi, una specie di spazio vuoto. Sembra allora che la persona al di fuori abbia questa cosa meravigliosa e che se posso avere quella persona allora essa colmerà il vuoto dentro di me e io mi sentirò di nuovo completo. E' una specie di furto dal mondo, motivato dal senso di mancanza. Per contro, se vi sentite completamente nel momento – aperti a tutto ciò che è in esso – non siete così affamati. Naturalmente possiamo ritrovarci soli, o tristi o ansiosi, e allora abbiamo bisogno di pensare a come sopravvivere, a come gestire ciò che sorge dentro di noi.

Le cose vanno a posto quando siamo sensibili ai dettagli delle situazioni. Una volta che avete imparato ad andare in bicicletta, avete bisogno di fare solo aggiustamenti molto piccoli per stare sulla bicicletta. Potete allora avere fiducia che la bicicletta continuerà ad andare e voi non cadrete. Questa non è una fiducia cieca, poiché sorge dalla sensibilità consapevole che è integrata in ogni azione. Uno può sviluppare una simile fiducia che il mondo continuerà a rivelare sé stesso, che le opportunità continueranno ad aprirsi e che noi saremo capaci di rispondervi.

Di tempo in tempo sorgono situazioni che sembrano terminali, che ci impongono un limite reale.

Potremmo scoprire di avere un cancro o qualcosa che pensiamo sia veramente terribile, e questa cosa terribile sembra rovinare le nostre vite. "Ma io avevo programmato di andare in India e di fare così tante cose e ora ho questa malattia e devo andare all'ospedale e forse morirò. La mia vita è stata sprecata". Anche se è comprensibile che possiamo pensare in questo modo, questo è segno che stavamo vivendo nel futuro, non eravamo nel momento presente. Più siamo di fatto realmente presenti nel momento, tanto meno ciò che accade ha per noi troppa importanza. Sopportiamo le difficoltà poiché le accettiamo, non in modo passivo, da vittima, ma con una apertura generosa, interessata a ciò che sta accadendo.

Se dipingete un quadro, potete rispondere ad esso attraverso il vostro schema di assunzioni, etichettandolo, spesso accompagnati da una grande ansietà. O potete essere semplicemente interessati e lasciare che la vostra attenzione fluisca con l'immagine che avete creato. Analogamente, potete essere interessati a qualsiasi cosa accada, senza essere catturati in essa, ma semplicemente stando su chi sta avendo l'esperienza, stando sul punto di consapevolezza che sorge incessantemente. Possiamo imparare ad osservare il nostro dolore, guardarlo sorgere, cambiare, passare. Tuttavia se etichettate fortemente la sensazione come "dolore" allora non siete più interessati poiché sapete già che il dolore è schifoso "non voglio il dolore, è una cosa cattiva". Voi siete allora solo interessati a rimuovere il dolore.

Ma se voi di fatto sedete con il dolore, esso cambierà. Ad esempio, quando siete seduti in meditazione e le ginocchia cominciano a farvi male, se siete aperti alla sensazione, senza attaccamento, allora essa inizierà a cambiare. Ora è tiepida, ora calda, e quindi è fredda, ora è acuta e tutte le specie di sensazioni staranno sorgendo e se solo voi saprete stare con il processo di cambiamento realizzerete che non dovete essere voi a cambiare le cose, se date loro spazio esse cambieranno da sole.

Una nozione chiave nello dzogchen è rappresentata nella forma di Kuntuzangpo, che è dipinto come di colore blu scuro, nudo e senza ornamenti. Rappresenta la semplice purezza di tutte le cose, perfette così come sono, spontanee, non premeditate, senza bisogno di aggiustamenti, correzioni o ornamenti. Kuntuzangpo significa “sempre buono” e indica che ogni cosa è buona sempre, tutto il tempo, non nel senso dell’opposizione buono/cattivo ma buono nel senso di valore; che viviamo in un mondo che è completamente ricco di valore.

D.: ho una domanda circa la cornice; anche il buddismo è una cornice?

J.: il buddismo offre molte diverse cornici e mostra anche come decostruire tutte le cornici. La cornice generale del buddismo indica che il modo in cui viviamo al momento non è il miglior modo di vivere. A causa dell’ignoranza, poiché assumiamo certe cose circa il mondo, ritorniamo ancora e ancora alla sofferenza. Tuttavia è possibile vivere senza queste assunzioni, è possibile essere più liberi. Parte della cornice buddista è che non c’è un dio che ci salverà, non c’è un paradiso finale dove andare. Siamo invitati ad assumerci la responsabilità di coltivare la consapevolezza e sviluppare la compassione nei confronti degli altri. Questo è un lavoro infinito ma diventa più facile quando impariamo a fare uso della realtà.

Un’immagine tibetana familiare per questo è quella dell’aquila. Un’aquila con una grande apertura d’ali usa il vento per volare. Non deve fare molto sforzo né fatica poiché si muove con ciò che c’è. Allo stesso modo, con le due ali della saggezza e della compassione possiamo scivolare attraverso il mondo usando il mondo per farci andare avanti.

LA MEDITAZIONE DISSOLVENTE

Metterò ora in collegamento questa visione con la meditazione dissolvente. Ciò che ci mantiene nello stato di sofferenza e confusione è l’esperienza che noi abbiamo di essere dentro noi stessi, guardando fuori a un mondo separato da noi. Questo sorge dalla separazione fondamentale tra soggetto ed oggetto. Obiettivo della meditazione dissolvente è quello di fornire una esperienza nella quale il soggetto e l’oggetto vengono insieme e quindi si determina uno spostamento dall’essere una coscienza interna che guarda fuori, a un più aperto stato di consapevolezza. Questo è un cambiamento veramente profondo nel modo con il quale noi sperimentiamo il mondo.

Ci sono vari modi di fare ciò, ma quello più comune nella tradizione tantrica consiste nella meditazione di visualizzazione e, attraverso la visualizzazione, nella focalizzazione dell’attenzione completamente sulla forma. La visualizzazione è sia la nostra propria creazione, difficile, faticosa, sia – attraverso le benedizioni delle divinità coinvolte – la manifestazione della loro natura illuminata.

La forma che praticheremo qui è una forma molto semplificata. In forme più elaborate vedete una divinità, sviluppate una gran quantità di emozioni nei suoi confronti, e la pregate “Ti prego, devi salvarmi! tu sei così potente, io così inerme, indifeso...”. In questo modo intensificate la separazione “Tu sei molto molto buono, molto molto potente, io sono molto molto debole, molto molto indifeso”. Questo tipo di intensificazione è simile al tendere di una fascia di gomma. L’oggetto è meraviglioso, meraviglioso e quindi a un certo punto lo lasciate andare e Bang! l’oggetto e il soggetto si avventano l’uno contro l’altro e si annullano a vicenda lasciando uno spazio aperto di consapevolezza.

LA PALLA DI LUCE BIANCA: VISUALIZZAZIONE

Nella forma semplificata che ci accingiamo a fare iniziamo con la visualizzazione davanti a noi di un limpido cielo blu che simbolizza la vacuità. Al centro vi è una palla di luce bianca, non troppo grande, circolare e trasparente. Potete vedere attraverso di essa, è luce bianca tremolante, come la prima radiosità del limpido cielo blu.

E' pura luce nel senso che la luce non ha sostanza, non potete afferrare, impossessarvi della luce, la luce è semplicemente una rivelazione. Se bloccate la luce, essa se ne va, svanisce, come quando ponete una mano davanti a un proiettore, nessuna luce ne esce più. La luce è sempre in movimento, la luce è movimento. Rappresenta il fatto che noi siamo in un mondo di movimento, di mobilità, di rivelazione. Se la rivelazione si ferma, se la luce è spenta, finisce.

Quando focalizziamo la nostra attenzione sulla palla di luce, recitiamo OM AH HUNG, le sillabe che rappresentano corpo, parola e mente del Buddha. Recitarle attiva la benedizione della sfera di luce bianca, che è l'aspetto Sambhogakaya, così che raggi di luce bianchi, rossi e blu fuoriescono dalla palla e si fondono nel nostro corpo.

La luce bianca viene alla nostra fronte. Rappresenta il corpo purificato del Buddha e la luce entrando in noi purifica tutte le affezioni, le oppressioni del nostro corpo, il suo modo di sembrare solido, sostanziale, una cosa separata dal resto del mondo. Immaginiamo che il nostro corpo sia pieno di questa luce bianca.

Immaginiamo quindi che la luce rossa venga alla nostra gola, purificando tutti i peccati e gli errori della nostra parola. Tutte le bugie che abbiamo detto, i modi con i quali abbiamo usato il nostro linguaggio per ingannare o manipolare gli altri, i modi con i quali abbiamo tenuto segrete o fatto cose cattive con la nostra parola, tutto è purificato. Questo ci libera, così che ora possiamo aver fiducia nella nostra propria parola, possiamo parlare liberamente nel mondo senza essere coinvolti in giochi ridicoli. La luce rossa riempie tutto il nostro corpo.

Infine la luce blu viene a brillare nel nostro cuore e purifica la nostra mente della base di ansietà, del nostro fragile senso di ego del sé, così che possiamo rilassarci e avere fiducia in noi stessi. Tutte le nostre tensioni e preoccupazioni e paure si dissolvono. Come la luce blu penetra dentro di noi sentiamo che i nostri pensieri rigidi, ansiosi, quali "non sono buono, la gente non mi ama, dovrei essere diverso, perché essi non mi amano?", si ammorbidiscono e gentilmente svaniscono via. Lasciate che si formi il pensiero "la mia mente è pura, la mia mente è aperta, qualunque cosa sorga nella mia mente è una buona cosa".

Questa pratica è un mezzo per permetterci di avere fiducia in noi stessi così come siamo, attraverso il ri-orientamento della nostra auto-identità. Tutti i dubbi e ansietà, l'odio del proprio corpo – che è troppo grasso o brutto o qualunque cosa sia – tutto è purificato. Tutti i dubbi e ansietà circa la parola, tutti i dubbi e ansietà circa il nostro processo mentale, tutto è stato purificato. "Così come sono, sono buono abbastanza". Questa è la cosa realmente importante, che noi abbiamo una profonda accettazione di noi stessi. "Qualunque cosa sia, io sono OK perché sono parte di questa rivelazione. Non posso prendere il mio posto nella rivelazione se mi tiro sempre fuori dicendo "dovrei essere migliore". Comunque io sia, è OK perché questo è come le cose sono".

Si recita il mantra fondamentale OM AH HUNG per un po' di tempo. Nel recitarlo, intensifichiamo la percezione della luce che viene verso di noi; ma stiamo anche parlando, stiamo facendo rumori, stiamo lasciando un segno nel mondo. Così questo tipo di meditazione è una transizione dalla meditazione silenziosa, che si ritrae in sé stessa, lontana dal mondo, verso l'essere nel mondo. La meditazione tantrica tende a farci fare cose che sono ragionevolmente simili a quelle che facciamo nella vita ordinaria, poiché questa è ciò che sta realmente cercando di trasformare, così che è molto importante fare qualche suono con la nostra voce, sentire realmente che la nostra voce viene purificata.

Dopo qualche tempo – e se state facendo questa pratica per conto vostro, questo può essere lungo quanto vi piace – la palla di luce bianca viene alla sommità della vostra testa e inizia a dissolversi. Si contrae in se stessa, diventando sempre più piccola. Quindi immaginate che entri nella corona della vostra testa e scenda giù fino al vostro cuore. A questo punto mantenete la visualizzazione del vostro corpo pieno di luce bianca, rossa e blu. Non è che voi avete acquisito una pelle spessa che racchiude la luce dentro di sé, con la luce che vi riempie fino al confine della vostra pelle. Anche la vostra pelle, i vostri capelli sono luce, voi siete

completamente proprio questo corpo radiante di luce e al centro del vostro cuore vi è la sfera di luce bianca.

La luce rossa, bianca e blu del vostro corpo ora si dissolve nella palla bianca, così che la vostra attenzione è focalizzata solo sulla palla bianca, che diventa sempre più piccola. Non lasciate che la vostra mente divaghi. La piena attenzione è molto importante, una totale identificazione con la palla di luce. Non state lontano da essa, osservandola. Voi siete la palla bianca di luce. E questo è tutto ciò che è. Così rimanete interamente identificati con essa e lasciate che diventi sempre più piccola, finché sarà solo un punto che infine svanisce. Niente. Aperto. Niente su cui focalizzarsi, solo una rilassata aperta consapevolezza.

E quindi naturalmente pensieri, sensazioni, percezioni, emozioni sorgeranno. Quando questo succede, lasciateli semplicemente sorgere, comunque vogliano. Potrebbe sorgere dolore che cercate di localizzare "Oh, è la mia testa, mi è venuto mal di testa". Potrebbe essere il pensiero di ciò che dovete fare domani o il ricordo di cose che avete dimenticato di fare. Potreste essere attirati nel passato, nel presente, nel futuro. Qualsiasi cosa sorga, rimanete rilassati e lasciate che passi, poiché è la naturale manifestazione della radianza della mente.

Gradualmente troverete che ciò che sorge è l'esperienza di esser qui in questa stanza. Lasciate che si spieghi come uno stadio ulteriore della manifestazione di presenza. Qualunque cosa vediate con i vostri occhi è semplicemente la manifestazione di pura luce. Qualsiasi suono udiate, sono semplicemente forme di OM AH HUNG, un eco del mantra. Qualsiasi pensiero sorga, è la manifestazione del movimento incessante della mente, che non si solidifica mai in qualcosa come tale. Non cercate di bloccare qualsiasi cosa accada, datele semplicemente il benvenuto. Non state tirando cose verso di voi e non state respingendole lontane, via da voi, ma le state semplicemente accettando quando passano attraverso di voi. E quindi ci alziamo e andiamo a prendere una tazza di tè o di qualsiasi altra cosa!

Se le cose iniziano a diventare tese, potete semplicemente tornare indietro e fare di nuovo la pratica. Quando vi sarete abituati, potrete farla molto velocemente. E' come salire sulla tavola del surf e, quando cadete, cercate semplicemente di risalirvi e di tornare di nuovo sull'onda.

La visualizzazione è molto semplice per alcuni e molto difficile per altri. Se non avete una immaginazione particolarmente visiva, allora provate richiamando alla mente l'atmosfera, lo stato d'animo o la qualità, l'intensità della sensazione provocata dall'immagine. Se arriva un altro colore, non preoccupatevi in questo stadio. Quando avrete fatto più pratica, credo che diventerà tutto più chiaro. Penso che dobbiamo lavorare con ciò che abbiamo avuto. Tutta la nostra vita abbiamo vissuto in un corpo che abbiamo sperimentato come essere molto reale, solido, vulnerabile, la base della nostra identità. Cercare di cambiare la cornice sarà molto difficile, arduo, specialmente poiché noi siamo tutto il tempo nel nostro mondo sociale, nel quale la gente ci conferma come corpi solidi, reali. La pratica è un movimento in una direzione radicalmente diversa. Non dovremmo essere tristi se il cambiamento non succede immediatamente. Chiaramente richiederà una grande quantità di sforzo e di pratica.

IMPERMANENZA

Una delle riflessioni più fondamentali nel buddismo è quella che tutti i fenomeni sono impermanenti. Che essi cioè non durano nel tempo, cambiano continuamente. Con qualche fenomeno possiamo vedere che questo accade molto velocemente, ad esempio quando guardiamo il nostro respiro vediamo che si muove dentro e fuori tutto il tempo, o se ascoltiamo il nostro polso, questo si muove piuttosto rapidamente.

Se state fermi sul marciapiedi e guardate passare le automobili, può sembrare che la stessa automobile che era a questa estremità della strada si sia mossa e sia ora all'altra estremità, così che sembra esserci un

processo di cambiamento, ma il processo è occupato da entità che per sé stesse non sembrano cambiare nel processo. Sembra cioè che ci siano entità o cose che si muovono ma che ciascuna di esse non cambi.

Ci sono due modi per guardare a questo fenomeno. Il primo è dal lato dell'oggetto, il secondo da quello del soggetto. Quando guardiamo dal lato dell'oggetto, ad esempio ad una automobile, allora vi è in esso un cambiamento molecolare, momento per momento. Tutti i componenti dell'automobile sono fatti di atomi. Tutti gli atomi sono composti di particelle sub-atomiche che si muovono, vibrano, sono instabili, costantemente in movimento. I modelli particolari delle vibrazioni creano a livello della superficie percepita dai nostri occhi l'illusione che qualcosa sia reale e sostanziale e duraturo. Questo è un tipo di allucinazione o di fenomeno illusorio che non è il caso reale dell'entità di fronte a noi. Questo è il livello di base, fondamentale. Naturalmente anche la sostanza dell'automobile sta cambiando, in quanto diventa più calda e più fredda così che il metallo all'esterno dell'automobile aumenterà di dimensione, i pneumatici saranno un poco più gonfi a metà giornata, quando è più caldo, di quanto lo saranno di notte quando è più freddo, come l'aria si espande e si contrae durante il giorno. Ci sono infiniti tipi di sottili movimenti che si verificano continuamente e ai quali normalmente non prestiamo attenzione, semplicemente perché guardiamo con l'assunzione "Oh, questa è la mia automobile, è proprio la stessa di prima".

La visione dell'impermanenza ci porta a guardare oltre a quello che faremmo abitualmente, normalmente. Questo significa non fermarsi sulla parola o concetto soliti, abituali, ma cercare di pensare a ciò che sta succedendo realmente e fare attenzione ad ogni piccolissimo movimento, momento per momento. Penso che se lo facciamo potremmo vedere i cambiamenti molto sottili che stanno verificandosi tutto il tempo. Anche ad un livello esterno sostanziale, come un pavimento di legno, vi è tutta una serie di movimenti che si verificano durante il giorno e la notte, di espansione e contrazione, assorbendo umidità in certi momenti del giorno e rilasciandola in altri momenti. C'è un continuo movimento, un gioco di interazione tra fenomeni.

Quindi naturalmente, dal lato soggettivo, il modo in cui noi percepiamo il mondo cambia a seconda dell'ammontare di energia che abbiamo, le nostre emozioni, il tempo del giorno, la luce, a seconda che noi siamo occupati e distratti da qualcos'altro. Così potremmo essere in ritardo al lavoro e correre giù dalle scale e buttarci in macchina, e quindi stiamo guidando e non abbiamo realmente nessun pensiero circa la macchina. Oppure potremmo aver deciso di voler vendere la macchina, così che diventiamo molto attenti, interessati a lavarla o a coprire tutta la ruggine, cose così. Il nostro stato soggettivo influisce moltissimo su quanta attenzione prestiamo all'oggetto, sia che esso sia per noi reale o no.

E il nostro stato soggettivo cambia chiaramente tutto il tempo. Una delle cose che notiamo quando facciamo la meditazione di base, seduta, è che questi pensieri e sensazioni stanno semplicemente continuando a sgorgare e fluire, fluire e ancora fluire. Vi è un flusso, un movimento, una corrente continua e proprio dentro questo flusso ci sono modelli ripetuti che persistono. Vi sono modelli di percezione poiché ci vediamo l'un l'altro e ci riconosciamo. Sebbene noi stiamo cambiando tutto il tempo, siamo nondimeno capaci di riconoscerci. Vi è una qualche forma di trasferimento, da un momento al successivo, di una similarità di forma a questo livello di manifestazione.

Similmente, nella nostra vita emotiva troviamo spesso che abbiamo modelli di sentire particolari che ritornano, che ci sentiamo tipicamente depressi o abbiamo una natura collerica o siamo molto gelosi e preoccupati in merito a ciò che sta succedendo. Abbiamo modelli particolari ripetuti in base ai quali approcciamo il mondo. Possiamo combattere, sforzarci di cambiarli ma in realtà molto spesso troviamo che la persona che ne emerge sembra proprio essere chi sono io. Poi gli anni passano e noi proviamo terapie, partecipiamo a gruppi, sperimentiamo ogni tipo di metodo di cambiamento, e troviamo che sembrano esserci in noi modelli sottostanti, alcuni tratti di carattere, molto difficili da cambiare. Questa è la nostra forma karmica.

Questi modelli si ripetono ma essi non sono sempre gli stessi. Essi sono una ricostituzione, una re-installazione, una ri-affermazione di qualcosa che esisteva prima. E' questo ri-stabilimento di momento in

momento che ci dà il senso di “questo sono io. Sono un cattivo soggetto, sono sempre in lotta con la gente. Poiché sono abituato a fare ciò e lo faccio ancora, perciò...questo sono io, è sempre la stessa storia”. Ma in realtà, se leggete una storia in un libro, scoprite che una storia è fatta di parole, parole dopo parole, e quando leggiamo un libro noi leghiamo tutte quelle parole insieme e abbiamo la continuità del libro. Oppure quando andiamo al cinema, ci sediamo là e guardiamo, immagine dopo immagine dopo immagine, tutte inserite nella cornice del film. Ma esse ci appaiono come una storia e se è buona entriamo direttamente in essa, siamo proprio dentro la storia.

Similarmente, sebbene di momento in momento noi stiamo ristabilendo questi modelli in noi stessi, o, per dirla con altre parole, noi siamo soggetti alla ri-manifestazione di questi modelli – poiché essi non sono sempre ego-costruzioni consapevoli nelle quali ci ritroviamo essere gelosi o spaventati – il ri-stabilimento accade in un momento, che è preceduto e eseguito da un'interruzione, una pausa.

Possiamo cercare di cambiare la nostra natura bloccando, fermando un tipo di manifestazione e sviluppandone un altro. Cioè, potrei sentirmi molto timido, molto spaventato e volere essere più confidente, così imparo a vedere il tipo di situazione che mi fa sentire timido e imparo a pensare “bene, che cosa mi sostiene in quel tipo di situazione?”. Così, se sto andando a un party, potrei forse indossare vestiti nei quali mi sento comodo, a mio agio, così che almeno sarò rilassato in me stesso e non diventerò così preoccupato su come l'altra gente mi sta vedendo. Uno può fare piccoli aggiustamenti come questo. Oppure uno potrebbe andare con un amico simpatico che è molto estroverso e quindi cercare di andare a rimorchio, sulla sua scia, “Hey, io sono con questa persona molto simpatica, che piace a tutti, così anch'io forse piacerò a tutti”. Questo tipo di sforzo è molto utile poiché fin dalla nostra infanzia abbiamo abitudini particolari o disposizioni che ci limitano e così dobbiamo lottare per cambiarle.

Nella meditazione buddista viene spesso suggerito che aiuta spendere tempo negli intervalli tra momenti di manifestazione. Poiché se vi focalizzate sulla manifestazione, state spingendo qualche cosa che appare essere del tutto solido. Mentre se lasciate che voi stessi, attraverso la meditazione, entriate negli intervalli tra il sorgere – anche solo riconoscendo che gli intervalli esistono – allora questo può essere molto utile perché nella maggior parte del tempo noi sperimentiamo la nostra vita come un flusso di continuità. Se noi entriamo in questo intervallo troveremo una spaziosità nella quale il momento successivo del sorgere è ammorbidito, come se provenisse da sotto terra. Piuttosto che cambiare i modelli vincolanti dall'esterno verso l'interno, possiamo scegliere di solleticare il loro ventre molle, così che tremano un poco e iniziano a dissolversi.

FARE PICCOLE ONDE SULLA SUPERFICIE

In relazione alla creatività, una delle altre cose circa l'impermanenza è che essa ci può portare a sperimentare il mondo intero come un flusso dinamico, in continuo movimento, ciò a cui mi sono riferito prima come alla rivelazione dell'apertura. Apertura non è solo un grande, nero, buco vuoto ma è piena di colori, forme, ombre, gusti che si dispiegano e quindi svaniscono riassorbiti in essa. Un esempio tradizionale usato per illustrare questo è la superficie di uno specchio, nella quale qualcosa sorge e sembra esserci, assolutamente reale, e tuttavia non la potere afferrare o toccare. E' proprio solo una increspatura, una piccola onda sulla superficie.

Più prestiamo attenzione all'impermanenza, osservando l'effetto dei diversi momenti del giorno sul colore delle piante, la natura del cielo, le nostre proprie sensazioni ed emozioni, e così via, più prestiamo realmente attenzione ai piccoli cambiamenti che si verificano di momento in momento, più iniziamo a sperimentare che il mondo stesso è in realtà in movimento. Non è che noi stessi siamo entità piuttosto solide che, avendo gambe, deambuliamo e così ci muoviamo intorno in un mondo di cose fisse, il che è la nostra percezione ordinaria. Ma piuttosto che il mondo stesso, con noi in esso, è una processione. Chiaramente, se prendiamo questo seriamente, è un'idea piuttosto radicale.

Quando tornerò a Londra e al mio appartamento, salirò le scale e saprò che cosa c'è. E' casa mia e la sua familiarità mi da un senso di sicurezza. E tuttavia non sarà lo stesso posto. Lo farò essere lo stesso posto in base a questa assunzione che è lo stesso e attraverso questa assunzione riconoscerò le cose che desidero particolarmente riconoscere. Starò installando il passato nel presente, portando le assunzioni e la conoscenza del passato nel presente, così che io possa predire il futuro. Se io prestassi veramente attenzione all'impermanenza, allora salendo i gradini fino alla porta e mettendo la chiave nella serratura, dovrebbe esserci un senso di "bene, non so che cosa ci sarà qui". Posso riempire l'appartamento con tutta la conoscenza che ho di lui o posso in realtà prestare attenzione all'appartamento. Se faccio ciò, esso si rivelerà come qualcosa di diverso ai miei occhi. Il mio occhio sarà distratto da tele di ragno o da qualcosa che deve essere fatto ... Così a volte sembra più sicuro seguire il vecchio, stretto, prevedibile sentiero.

Tuttavia quando ci lasciamo distogliere dal familiare guardandolo con occhi nuovi, freschi, vediamo qualche cosa di nuovo. Se stando in questo stato di apertura al nuovo guardiamo a ciò che ci sembrava essere familiare, di fatto esso ci sembra piuttosto diverso. Potete aver avuto qualche esperienza di ciò oggi, facendo la meditazione e quindi guardando qualcosa e questo qualcosa vi è sembrato diverso. Quando guardate con occhi nuovi, il mondo è nuovo. Così, ciò che voi pensate di conoscere, in realtà non lo conoscete. La "conoscenza" è una specie di copertura con uno strato superficiale, un lisciare, spianare la superficie, un precludere il potenziale o le possibilità che in realtà sono presenti davanti a noi.

Possiamo avere la sensazione che ci sia una cosa, una cosa reale, che è in qualche modo nascosta dalle nostre assunzioni e che quando rimuoveremo l'assunzione vedremo la cosa così come è in sé stessa. Questo è un tipo di nozione piuttosto familiare in occidente, la rimozione del velo dell'ignoranza. Qualche volta anche nei drammi viene usato questo tipo di linguaggio. Ma il focus sull'impermanenza lo cambia, poiché piuttosto che il velo è l'assunzione: essa si muove e la cosa stessa si muove e così voi avete una processione infinita, una manifestazione incessante. L'ignoranza copre il sorgere in una nebbia solidificatrice che crea l'illusione o l'assunzione che le cose siano reali e separate. E' più un caso di prestare attenzione al processo, osservando che ogni cosa che sperimentiamo, inclusa la nostra propria esperienza, si sta muovendo e continua a cambiare, a livelli molto, molto sottili e anche a livelli piuttosto grossolani. Il mondo intero è come una grande onda sulla quale facciamo surf, con noi stessi come parte dell'intero movimento del mondo. Così il mondo è esso stesso creatività, un processo senza fine di rivelazione di sé stesso a sé stesso. Ho parlato di un processo del mondo ma nei testi buddisti si parla piuttosto di un processo della mente. Sia che noi ci focalizziamo sul soggetto o sull'oggetto – nel loro massimo infinito modo come cittata (tib sems nyid) e dharmata (tib chos nyid) - essi sono tuttavia inseparabili.

Quando siamo in quel processo di rivelazione, è come se, stando sulla cresta dell'onda, soggetto e oggetto fossero uniti nello stesso punto. Soggetto e oggetto sorgono insieme o si tengono insieme nel campo di consapevolezza. Sebbene io possa chiaramente riconoscere che sono seduto qui guardando fuori intorno alla stanza, vedendo l'altra gente, vi è anche il fatto che il mio senso di ciò che è là fuori che io sto guardando è contenuto in un movimento di consapevolezza. Questa consapevolezza è sia il contenitore di ciò che sta succedendo, il medium infinito, che anche il senso vitale di essere consapevole. Un aspetto della consapevolezza è il senso di una coscienza interna che guarda verso l'esterno. Non è che si debba rimuovere quel senso di coscienza personale, ma la coscienza personale è parte del modo in cui la consapevolezza si rivela come il mondo. Non è come se noi dovessimo perdere completamente il senso di chi noi siamo e fonderci nel vasto, infinito con niente altro; la consapevolezza precisa di essere qui in questa stanza è incorporata nella sfera aperta di consapevolezza. La cosa importante è integrare il momento della rilassata aperta consapevolezza con il ritorno alla coscienza.

Questa è la ragione per cui può essere molto di aiuto meditare in brevi sessioni focalizzate di 15 minuti, anche 10 minuti, così che potete entrare in questo stato di consapevolezza e quindi lasciare che esso si integri con il sorgere della presenza nel mondo. Vi abituerete al pulsare dell'aperto e quindi preciso, aperto e preciso. Questi due sono parte integrante del terreno fondamentale dell'illuminazione, come due facce della stessa moneta. Essi non sono diversi. Non state cercando di liberarvi della ego-coscienza, di gettarla

via e quindi svanire in questo nirvana infinito. Piuttosto realizzate che samsara e nirvana sono la stessa cosa, un pulsare senza fine dentro e fuori.

DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI

D.: ha detto che sarebbe molto utile se iniziassimo a guardare come i colori di un albero cambiano dal mattino alla sera, confrontare le cose e vedere i cambiamenti. Ma se faccio ciò, allora io sono nella dualità: ora è così, prima era diverso, e quindi sono ancora nella mia testa e questo significa mettere le mie etichette alle cose. Pensavo che questo fosse ciò da cui dovevamo uscire. Così, dove è la via di mezzo?

J.: ciò che sto suggerendo è che, se all'inizio siete moltissimo sotto il potere dell'assunzione, "bene, questo è solo un albero ed è sempre lo stesso albero", allora potete aver bisogno di fare prima di tutto qualche indagine analitica, e naturalmente, da una posizione più elevata, se vi piace, o da una posizione più aperta, questo è ancora un essere irretiti nella visione dualistica. Ciononostante è molto utile mettere in discussione l'assunzione che noi abbiamo che l'oggetto continui tutto il tempo, poiché significa guardare alla fenomenologia della percezione piuttosto che immaginare che ci siano oggetti reali che esistono separati e per sé stessi. Gli oggetti esistono sempre in relazione al soggetto, così l'albero è parte del mio campo fenomenologico e come tale il suo cambiamento è il mio cambiamento. Più noi abbiamo il senso di essere in questo campo di esperienza e che nel campo di esperienza sia l'oggetto che il soggetto si stanno muovendo, più allora possiamo iniziare a portare i poli dualistici a un punto solo che rivela la natura della integrazione dinamica.

Il maestro illuminato non è fisso in qualche luogo, non è arrivato a un punto di cessazione. Piuttosto la sua natura è in divenire – sta accadendo, perché il mondo sta accadendo al di fuori della fissità –esso/essa è chiamato/a a divenire, come risposta compassionevole al mondo. Riconoscere la natura del divenire, questo è ciò che l'illuminazione è. Divenire è danzare in sintonia, in accordo con il mondo, non essere in rotta con lui. Illuminazione è semplicemente essere nella danza e non stancarsi, essere capaci di lasciare che la musica ci conduca. In quel senso possiamo predire ciò che un maestro illuminato farebbe, poiché essi continuano semplicemente a danzare.

Il reale problema circa questo livello di creatività è sempre in merito al rilassamento. Non è tanto circa il bisogno di costruire cose quanto di de-costruirle, di creare uno spazio all'interno del flusso delle cose, così che il flusso continui in modo più salutare. Non è porre fine al flusso ma rimuovere disturbi e blocchi al flusso. Tutte queste distorsioni e blocchi sorgono dall'attaccamento, dall'urgenza di diventare qualche cosa come tale, di aggrapparci a ciò che ci piace e liberarci di ciò che non ci piace.

IL KARMA E I MODELLI

La fissità della ego-identità si inserisce nello sviluppo del karma, cioè le azioni che hanno conseguenze oltre il loro effetto immediato. Un esempio tradizionale è che se uccidete qualcuno rinascete in uno degli inferni e in un inferno accadono molte cose spiacevoli. Così se voi fate cose molto spiacevoli agli altri, ci sarà un ribaltamento della situazione e qualche cosa di molto spiacevole accadrà a voi.

Un modo più sottile di pensare a ciò sarebbe quello che, al fine di portare a compimento un'azione come uccidere qualcuno, uno deve avere un particolare tipo di intenzionalità, deve avere la percezione della persona che sta per uccidere come fortemente reale e come molesta, fastidiosa per lui. "E' una persona che non mi piace e perciò la ucciderò". Così essa esiste per voi "sei un bastardo, non mi piaci oggi, non mi piacerai domani né mai, per sempre, così ti ucciderò ora!". Vi è qualche cosa di fisso in ciò. La persona è qualcosa. E' il mio nemico. E' una cosa molto solida, non è creativa, non cambia. Non è che "mi hai fatto del male ma mi piaci lo stesso, quindi in ogni caso parliamone e andrà meglio", è "no! Mi hai fatto del male. Abbiamo definitivamente rotto tra di noi e io ti odio! ti ucciderò!". In un qualche modo questa persona è stata tagliata fuori dal mondo di cambiamento e possibilità ed è stata fissata in uno stato di "nemico". Con questa attitudine uno è già in un ristretto congelato stato mentale. Se una volta che avete

ucciso la persona, siete felici di averlo fatto, allora questo fisso stato mentale è rafforzato come parte del vostro karma.

Noi spesso ereditiamo odi culturali quali antagonismi razziali o religiosi che predispongono le nostre attitudini, rendendoci molto sensibili e pronti a reagire. Quando vedete una persona, la vostra mente va in uno stato particolare riduttivo e voi conoscete qualche cosa circa quella persona senza conoscere niente di lei. La principale conseguenza di ciò è che quando qualcosa dal lato dell'oggetto viene verso di voi, voi siete nella stessa ristretta situazione, con i paraocchi, e non potete curarne una nuova edizione.

Ci sono quattro stadi nella formazione del karma. Nel primo voi avete la basilare percezione dell'altro come entità separata reale. Successivamente, sulla base di ciò, avete una intenzione nei suoi confronti. Terzo, ponete l'intenzione in azione e fate qualcosa all'altra persona. Quarto, vedete il risultato dell'azione e provate soddisfazione per esso. Così in tema di odio, i quattro stadi potrebbero essere i seguenti: "Non mi piaci. Ti ucciderò. Ti colpisco con il coltello. Sono contento che tu sia morto". Quando tutti i quattro stadi sono presenti, questo da origine a un impulso karmico di piena intensità.

ATTENUARE IL KARMA

Il modo di attenuare il karma di una particolare azione è porre una interruzione, una pausa, in ognuno dei quattro stadi, così che voi non siete pienamente allineati con essi. Ad esempio, "ti ho ucciso! Oh mio Dio, che cosa ho fatto?". L'azione è ora messa in discussione, "ho fatto un errore", ho separato me stesso da quello stretto modello, o al momento dell'uccisione, pensate "ah, non posso ucciderlo! E' una pazzia. Ne dovremmo parlare", così qualche dubbio è già penetrato in voi. Oppure ho una intenzione, penso "Hey, questa è una pazzia! Non dovrei pensare in questo modo, devo fare qualcosa".

Nel ripercorrere questi stadi uno sta sempre aprendo questa stretta intenzionalità, questa preclusione focalizzata che ci porta ad incontrare una conseguenza più tardi. Siamo ormai diventati così abituati a imporre il nostro volere, a investire un tipo di controllo sul mondo, che quando si inverte la tendenza e dobbiamo affrontarne le conseguenze, siamo intrappolati, paralizzati poiché non siamo mai stati abituati a muoverci, a riconsiderare di nuovo e in modo diverso la situazione, a rivalutarla ed adottare altri diversi punti di vista.

Può generare molta confusione entrare nel mondo della pratica Buddista tibetana poiché ci sono così tanti punti di vista, così tanti metodi. Sebbene possa essere complicato, può però anche essere molto utile avere molti metodi diversi per porre le cose in discussione, renderci più sensibili, meno dogmatici. Dobbiamo essere sensibili alla nostra propria situazione e porla in relazione con i metodi di dharma che conosciamo. Potete fare uso degli insegnamenti del vostro guru ma siete voi che dovete applicarli nella precisa situazione in cui vi trovate. Se siete intrappolati nel rigido schema di una risposta fissa che avete imparato, sarà molto difficile rispondere apertamente a qualsiasi cosa sorga.

Abbiamo un senso del nostro karma quando sperimentiamo noi stessi ritornare allo stesso modello di comportamento ancora ed ancora. Questo può rivelarsi anche nell'arte, e qualcuno qui ha parlato di disegnare la stessa forma ancora ed ancora. Qualche volta può essere un sollievo, può essere un punto di identificazione "Aha!". Per altri, può essere sentirsi in una terribile prigione, "E' questo tutto quello che posso fare?". Modelli fissi ci danno sia contenimento e sicurezza in un senso del sé, che un tipo di limitazione e stretta auto-definizione che ci blocca nel fare qualsiasi altra cosa.

L'approccio del dharma, come sempre, si riferisce al trovare la via di mezzo tra i due. Poiché, se gettate via tutta la struttura potreste realmente perdervi, ma se andate troppo oltre nella struttura potrete in realtà esserne legati. E' trovando la via di mezzo, un modo di accettare e integrare i modelli karmici, che scopriamo l'evoluzione nella nostra vita e come essa avviene.

Uno può essere più rilassato e gentile verso sé stesso nella fissità e ripetizione di questi modelli. Cercare di controllarli spesso li rende più forti, proprio come quando spingiamo il muro e il muro ci spinge indietro con una forza uguale e contraria. Se spingiamo psicologicamente, tendiamo a intensificare i modelli contro i quali stiamo spingendo. Si tratta di fare amicizia con questi modelli, conoscerli, accettare che questo è il modo con il quale la rivelazione avviene. Questa attenzione gentile trasforma i modelli in un modo sottile rivelando che ogni tempo è diverso poiché ogni contesto è diverso. L'attenzione al dettaglio è vitale per interrompere i grandi concetti organizzatori che applichiamo al fine di darci un senso di essere in controllo. La freschezza e le possibilità risiedono nei dettagli.

I CINQUE SKANDHAS

Abbiamo bisogno di avere risposte appropriate alla nostra propria situazione. Come prima cosa, se siamo presi, immersi in una gran confusione e non sappiamo cosa stia succedendo, allora dobbiamo fare una gran quantità della meditazione che calma la mente. Avendo imparato ad osservare il respiro e a conquistare qualche grado di calma, potremmo attingere da Vipassana l'uso di certe categorie di identificazione, per aiutarci a ordinare e semplificare ciò che sta sorgendo durante la meditazione.

Il principale set di categorie sono i cinque skandhas, forma, sensazioni, discriminazioni (associazioni), sensazione e coscienza. Ad esempio, quando sono seduto facendo la mia meditazione, posso avere un senso di dolore al ginocchio. Posso allora identificarlo semplicemente come una "sensazione" e lasciarla così, semplicemente riconoscendo la sensazione quando si presenta. Oppure posso andare nel "Oh! mio Dio, ho un dolore al ginocchio, forse dovrei andare a farmi vedere da un medico. Mi chiedo che cosa mi stia succedendo". Uno semplicemente identifica quello che sta succedendo come appartenente a una delle cinque categorie che comprendono tutto ciò che accade. Così voi contenete la confusione dell'ammassarsi di pensieri applicando questa analisi strutturale al primo momento del sorgere. Noi siamo spesso molto bravi nel fare questo tipo di analisi strutturale, salvo che tendiamo ad usare non le categorie neutrali, come i cinque skandhas, ma quelle negative, personali, patologiche, che abbiamo imparato nell'infanzia: "non sono buono a nulla! Ho fatto di nuovo confusione! Nessuno mi ama!". Usiamo questo tipo di categorie per avere un intero insieme di informazioni e lo trasformiamo in un'altra piccola frase nella nostra storia.

Ciò che abbiamo bisogno di fare è rilassarci e prestare attenzione non alla frase ma alle parole e alle lettere nelle parole, alla punteggiatura, ai punti sottili. Facendo ciò vediamo che ogni raccontarsi della storia è un storia diversa perché il mondo è in movimento. Sebbene allora vi sia una familiarità, non è una trappola. Non siamo ritornati indietro, lungo tutto il cerchio che ci riporta allo stesso punto di partenza, ma siamo entrati in una specie di spirale. Le curve della spirale possono diventare sempre più grandi così che noi abbiamo sempre più spazio. Stiamo coprendo in gran parte sempre lo stesso territorio perché abbiamo le nostre famiglie, il nostro lavoro o quant'altro, è sempre lo stesso tipo di storia ma vi è spaziosità nel muoversi attraverso di essa, piuttosto che un senso di Bang!

Se siamo ragionevolmente sicuri nel nostro senso del sé, cioè se la nostra primitiva esperienza infantile è stata abbastanza comprensiva, ci sarà probabilmente più facile rilassarci nella meditazione. Tuttavia, anche se le cose sono state realmente un pasticcio e tutto è stato molto caotico, se capite la struttura della meditazione e i principi coinvolti, penso che essa vi darà un livello più profondo di contenimento. Anche a livello personale, se siete neurotici e siete persi e confusi, una volta che comprendete la meditazione e vi rilassate in essa, questo conterrà tutta la confusione che gradualmente si dissolverà nella meditazione. Ma se invece di avere fiducia nella meditazione, assumete una posizione neurotica verso di essa e pensate "Oh mio Dio, forse io sono una cattiva persona, forse il Buddha non mi ama. Egli ama tutti gli altri, ma i raggi di luce del Buddha irradiano e vanno a tutti gli altri ma non vengono a me", allora può essere molto arduo, estremamente difficile!

Così dipende realmente da dove e come voi vi lasciate prendere, da ciò che voi ritenete sia sicuro. Se la vostra esperienza inter-personale è stata che gli altri non sono molto affidabili, allora avere fiducia è piuttosto difficile. Tuttavia, qui stiamo parlando di avere fiducia in un processo piuttosto che in una persona

che è fissa. Spesso siamo traditi da persone che dicono “io sono affidabile, puoi avere fiducia in me” e che poi non si comportano nel modo che hanno detto. Qualcosa è stata stabilita e concordata, invitando ad avere fiducia, e poi vi è stato un tradimento del contratto.

BALLA! NON FARE DA TAPPEZZERIA

Avere fiducia nel dharma non è avere fiducia in una cosa, ma consentirci di entrare in un processo. Non riguarda lo stabilire o assumere una posizione fissa, pensando “sono qui e avrò fiducia in voi”, ma piuttosto il movimento verso ciò in cui abbiamo posto la nostra fiducia. Questa è la ragione per cui nella meditazione abbiamo la palla di luce bianca o Guru Rinpoche o Tara. Nell’aver fiducia in Tara noi abbiamo fiducia in Tara come una funzione, come qualcosa di cui fare uso, non come una cosa separata. La fede è una qualità di relazione che ci aiuta a muoverci verso l’integrazione e la non-separazione con la realizzazione della vacuità.

In questo modo l’impermanenza ci consente di lasciar andare la speranza di un mondo fisso. Di solito lavoriamo molto, molto sodo per costruire qualche sicurezza. Costruiamo un piano pensioni, comperiamo una casa, stipuliamo una assicurazione contro le malattie, la gente usa tutte queste cose per rendere la vita più sicura, pensando “se ho tutto questo, allora sarò sicuro”. Ma dal punto di vista del dharma il modo per essere sicuro è essere in contatto con il mondo così come questo si muove – non ritrarsi da esso e vedere il mondo come pericoloso e quindi cercare di controllarlo – perché non c’è posto dove possiamo nasconderci dall’impermanenza.

Tutti invecchiamo. La gente spende milioni e milioni e milioni di dollari per creme per il viso e liposuzioni e tutto questo è una lotta contro l’invecchiamento. Potete avere ogni più piccola ruga rimossa dal vostro viso, è possibile, ma non fa nessuna differenza. Se guardate qualcuno che ha 65 anni ed ha avuto tutti questi trattamenti, egli sembra qualcuno di 65 anni che ha avuto i trattamenti, non sembra qualcuno di 25 anni. Non potete ingannare il mondo in questo modo, poiché la vita continua ed è perciò che Buddha ha detto che la sofferenza sorge dall’attaccamento. Cerchiamo di afferrarci a qualcosa, trattenere qualcosa, ma non possiamo perché ogni cosa cambia. Che ci piaccia o no dobbiamo imparare a ballare. Non possiamo semplicemente sedere in disparte e guardare gli altri danzare perché siamo chiamati nella danza. Non è sicuro fare da tappezzeria, quel sentiero vi farà raggrinzire, appassire e vi farà impazzire!

ASSENZA DEL SE' E VACUITA'

Ciò che vorrei fare ora è affrontare brevemente l’idea buddista di assenza del sè, collegarla alla vacuità e commentare la nozione di “non-creato” e “non-cessante”. Abbiamo solo poco tempo questa settimana per guardare a queste idee molto complicate che hanno profonde basi filosofiche. Stiamo semplicemente scivolando sulla superficie, un poco come quegli insetti che camminano sull’acqua usando la tensione della superficie per stare a galla.

Riflettendo sull’impermanenza, i primi filosofi buddisti hanno iniziato a chiedersi “bene, come è che questo momento e il momento successivo sono separati e tuttavia collegati? che una cosa duri da questo momento al successivo e tuttavia tra questi momenti vi è in qualche modo una interruzione, una pausa?”. Sembrava loro che questi eventi, questi singoli momenti, fossero un poco come i grani su questo rosario: avete grani separati ma uniti su una cordicella. Vi è una qualche forma di continuità, con grani separati che si muovono lungo di essa.

L’idea dapprima fu che ci fossero atomi di base, o parti componenti elementari, legati insieme, che fluiscono di momento in momento, uno sorge e passa in un istante, e quindi sorge il successivo e il successivo ancora e così via. Quando un momento o un elemento componente di base passa, il successivo sorge, così che vi è una specie di rapido propagarsi, rincorrersi di piccole onde che crea l’illusione di durata e stabilità. Un poco come quando correte una staffetta, tenendo un testimone che passate al prossimo

corridore. Salvo che qui c'è un nuovo "testimone" ogni volta che questo passa da un corridore all'altro, da un momento al successivo.

Quando questa visione fu analizzata criticamente da Nagarjuna e da altri ci si accorse che aveva una grande quantità di difetti. Innanzitutto, era stato assunto che ci fossero solo pochi tipi di atomi o di componenti elementari che davano origine a tutte le forme che vediamo. Queste potevano essere raggruppate nei cinque skandhas o elaborate come i cinquanta o altri samskaras. Quindi qualcuno disse "Bene, se avete un momento e quindi un altro momento dopo di esso, allora il momento che è in mezzo ne ha uno dietro e uno davanti, così che sta guardando sia dietro di sé, al momento che era prima di lui, che davanti, al momento che è di fronte a lui. Così il momento invece di essere un entità unitaria, ha un lato didietro e uno davanti e se ha questi due lati potete tagliarlo nel mezzo. Lo stesso può essere fatto con qualsiasi cosa residui da questa separazione perché ciascuna metà avrà anch'essa un davanti e un didietro".

Avete una reduction ad infinitum di questa divisione e divisione e divisione, quando diventa molto chiaro che ciò che avete non sono queste identità discrete momento per momento ma un flusso molto intangibile, un poco come le idee moderne della fisica di onde e particelle. Diventò chiaro che quando uno esamina realmente la manifestazione, l'apparenza, uno non trova nessun terreno sostanziale o essenza o entità irriducibili. Tutte le entità si rivelano come essenzialmente vuote, un' apparenza che è l'apparenza della vacuità, del nulla.

Ad esempio, questo è un martelletto per la campana. E' fatto di legno, penso. E' in due parti, una arrotondata e una lunga. Sappiamo che questo strumento, essendo di legno, viene da un albero, e che l'albero viene da un seme e che il seme viene da un altro albero. Così questo martelletto sebbene sembri una entità, qualcosa esistente per sé stesso, ha una lunga storia dietro di sé, fino all'inizio degli alberi. E anche non durerà per sempre nella sua forma presente. Probabilmente, se è usato molto, diventerà sporco, logoro e quindi un giorno potrà forse rompersi o la gente non lo vorrà più e quindi lo brucerà o lo getterà via e quindi esso sarà trasformato e andrà in un'altra direzione. Questo oggetto è collocato nello spazio e nel tempo, è posto in essere e mantenuto dall'incontro insieme di tutta una serie di fattori. Sebbene appaia come un oggetto singolo separato, è di fatto un punto di incontro di centinaia e migliaia di momenti e situazioni e scelte.

Questo tipo di analisi esterna concettuale è usata per chiarire uno spazio nel quale possiamo vedere come costruiamo il nostro mondo familiare sulla base delle assunzioni. Se iniziamo dall'assunzione che questo martelletto esiste per sé stesso, allora siamo accalappiati, trascinati a prendere una posizione rispetto ad esso: ci piace, non ci piace, siamo indifferenti ad esso. Il mondo è pieno di cose simili e sembra che esse siano, mentre di fatto ogni cosa è una storia. Questa casa è stata costruita da persone che hanno portato le pietre. Esse erano sposate, avevano zii che usavano ubriacarsi Senza fine ogni cosa si muove, si trasferisce da un luogo all'altro, ad un altro ancora, con ogni cosa collegata a un'altra.

ECOLOGIA E INTERDIPENDENZA

Questo intrecciarsi di fenomeni è parte del processo di origine dipendente, che significa che ogni singola cosa è contingente, contestuale, inseparabile da una vasta rete di cause che unisce tutti i fenomeni in una interdipendenza infinita. Questa visione ci aiuta a mettere in discussione le nostre assunzioni: ha inoltre qualche similitudine con le considerazioni ecologiche. Ad esempio, la consapevolezza che viviamo in un mondo con risorse finite può ricordarci che ogni singola volta che comperiamo un hamburger questa azione avrà conseguenze che arriveranno lontano.

Tuttavia la pubblicità dei beni di consumo, come l'hamburger, presenta questi prodotti come se fossero una cosa assolutamente speciale per sé stessi, come un distillato delle buone essenze del mondo. Mangiare una di queste cose vi taglierà fuori dal vostro mondo ordinario e vi porterà in un mondo speciale che è felice e privo, libero, da ogni problema.

Così ci sono due visioni in conflitto, una che pone l'enfasi sulla interconnessione e l'altra che promuove un senso di eventi speciali separati dalle altre cose. La prima visione pone in discussione le assunzioni mentre l'altra le promuove. Mettere in discussione le nostre assunzioni è una parte molto importante dello sviluppo di un approccio dharmico al vivere.

Invece di essere semplicemente affamati e volere un sacco di cose dal mondo, uno pensa "Aha! questo oggetto non è solo una cosa, è unito a tutti i tipi di cose. Essere in contatto con questa cosa di fatto mi mette in contatto con ogni altra cosa". Più pensiamo in questo modo, più indeboliamo il senso di "io sono un individuo separato, 'io', e ciò che voglio io è importante. Prenditi tu cura delle tue cose perché non sono una mia preoccupazione". Questo è molto il modo in cui le nostre vite sono strutturate nel capitalismo consumistico.

Ma dal punto di vista dharmico della origine dipendente, riconosceremmo che "la tua vita e la mia sono intrecciate, le scelte che fai tu hanno conseguenze per me, e per la vita dei miei figli. Io non sono una persona separata, singola. La mia esistenza è parte di questo intero movimento". E a causa di ciò, uno diventa aperto alla possibilità di riflettere sulla connessione. "Bene, chi sei tu? Se io sono connesso a te, allora, chi sei tu?".

Questo può evolvere in un senso di interesse, rispetto e responsabilità verso gli altri fenomeni. E' sviluppare sia la saggezza, attraverso la quale vi è una attenzione per come sono gli altri, sia la compassione, una preoccupazione che gli altri siano in salute e felici. Questo ci porta a comportarci in un modo che renderà noi stessi e tutti gli altri in salute e felici. Vi è una responsabilità etica nella connessione, una responsabilità inevitabile e infinita verso gli altri.

Questo tipo di analisi è forse più utile per coloro che hanno più sviluppata la funzione mentale, del pensiero. Per coloro invece che sono più connessi alle loro emozioni, lo stesso tipo di comprensione della interconnessione può essere raggiunta attraverso la preghiera e la visualizzazione. Non è che tutti debbano seguire lo stesso sentiero, ci sono diversi metodi di arrivare alla corretta diretta comprensione dei punti chiave.

L'ESEMPIO DEL MARTELLO

Questo ci porta anche all'idea che questo piccolo martello non ha un sé. Chiaramente è separato dal resto, non è il pavimento perché lo posso picchiare sul pavimento e quindi lo posso staccare dal pavimento. Il pavimento è il pavimento, e il martello ora è sul pavimento e ora è staccato dal pavimento. Così è separato dal pavimento, è separato dal muro, è separato dalla mia testa. E' esistente in sé e per sé ad un certo livello ma nello stesso tempo la sua esistenza è dipendente dal contesto, così che non esiste per sé stesso, esiste in relazione ad altro. Così, sembra esistere come fenomeno separato, che sarebbe il nostro convenzionale, ordinario modo di vederlo, ma quando diventiamo consapevoli di ciò esso è di fatto incorporato nella intera struttura del divenire. Al momento, esiste nella mia mano. Qui è dove è, bloccato alla fine di tre delle mie dita. Questo è come siamo consapevoli di lui in questo momento. Quando lo metto giù non siamo consapevoli di lui e quando lo alzo ne siamo consapevoli; è sempre in relazione a ciò che facciamo, non fluttua in un qualche spazio vuoto per sé stesso, da solo.

In questo modo non c'è una reale inerente autonoma natura per questo piccolo martello. Sembra esistere ma in sé stesso non ha un'esistenza autonoma. Il che significa che la sua esistenza separata è un concetto, è un particolare tipo di percezione che ho di lui, attraverso la quale lo tiro fuori, lo estrapolo dall'ambiente circostante. Lo rendo separato dal resto ma esso è di fatto sempre incorporato nel flusso del divenire. Tutto il tempo, attraverso il nostro uso del linguaggio, attraverso il nostro modo di concettualizzare un "io" qui e le cose là fuori, noi stiamo tirando cose dentro nella realtà e quindi respingendone altre fuori. Se faccio attenzione a voi, voi diventate reali; quando non guardo più voi ma qualche altra cosa, voi siete svaniti e l'altra cosa è diventata reale. Noi facciamo tutto il tempo questo movimento, dall'immagine allo spazio aperto, portando qualcosa in primo piano e respingendola indietro,

sullo sfondo. Un poco come con una macchina fotografica sulla quale avete un obiettivo zoom: quando mettiamo a fuoco qualcosa pensiamo "Ah! Questo è reale!", quindi modifichiamo l'ingrandimento sull'immagine e questa regredisce sullo sfondo. Facciamo questo tutto il tempo.

NEL GREMBO EPPURE MAI NATO

Ma se ogni cosa è parte del contesto in corso, se niente può essere veramente estrapolato da questo contesto, allora in un certo senso ogni cosa è "dentro, all'interno", non è separata e niente viene fuori come una entità veramente individuale. Questo ci indirizza verso la comprensione che tutti i fenomeni sono non-nati e non cessano. È come se tutti noi esistessimo nel grembo della Grande Madre o nel grembo della saggezza. Noi esistiamo nel senso che sperimentiamo la nostra presenza nel mondo ma non siamo mai nati, nel senso che non abbiamo mai lasciato questo grembo, non lasciamo mai la Madre per diventare qualche cosa di fisso e separato. Stiamo sempre diventando qualcosa d'altro, incessantemente. Non nasciamo come qualcosa come tale, con un nome e una fissa identità, ma siamo piuttosto in uno stato di continuo divenire, in costante cambiamento nello stesso modo in cui il mondo cambia, parte dell'incessante flusso del divenire interdipendente.

Siamo non-nati nel senso che non diventiamo una qualche fissa separata entità, perché ciò che noi siamo non può mai essere afferrato, e non abbiamo fine poiché siamo parte della continua e sempre in cambiamento manifestazione del mondo. Un esempio tradizionale usato per illustrare la natura di non-nato è lo specchio. Quando guardate in uno specchio potete vedere un'immagine. La potete vedere ma non la potete prendere. E' nello specchio, non potete tirarla fuori dallo specchio. C'è e tuttavia non c'è niente come tale. Nello stesso modo, noi siamo qui, abbiamo una presenza manifesta, ma se cerchiamo di afferrare la presenza troviamo che non c'è niente. Non possiamo estrapolare le entità fuori dal processo di infinito essere incorporati nel mondo. Siamo sempre in un contesto in cui lasciamo un segno nel mondo e il mondo lascia un segno su di noi. Siamo in una costante interrelazione nella quale non abbiamo nessun separato "io", perché quando qualcuno sorride, noi sorridiamo, quando qualcuno si arrabbia con noi, noi ci agitiamo, preoccupiamo o abbiamo paura.

Siamo parte dell'infinita manifestazione che si verifica, accade incessantemente nella vacuità. Vacuità significa che non c'è nessun solido, separato "sé", che ogni cosa è vuota ed è un aspetto della sfera della vacuità, l'infinito di vacuità, infinita apertura. Ogni cosa che sorge non ha una natura autonoma, inerente o separata, poiché si manifesta in relazione con tutte le altre manifestazioni. L'intero campo del divenire si muove insieme nello stesso tempo.

Nella nostra vita ordinaria non ci rendiamo conto di ciò. Non siamo in contatto con questo movimento dinamico poiché ci aggrappiamo al senso di un "me" all'interno che cerca di riuscire ad ottenere una particolare configurazione del mondo. "Spero di avere questa esperienza nella mia vita", "mio Dio, spero che questo non succeda proprio a me!". Stiamo sempre cercando di attirare, prendere le cose che desideriamo e siamo infelici se non riusciamo ad averle. Cerchiamo di spingere via le cose che non vogliamo e siamo infelici quando esse non vanno via. Così stiamo costantemente cercando di manipolare e coartare il mondo come se fosse in qualche modo il nostro nemico, come se dovessimo agire su di lui piuttosto che esserne parte. Assumiamo un approccio di officina meccanica del mondo piuttosto che accettare che noi siamo in esso, come un pesce è nell'acqua.

LASCIATE SEMPLICEMENTE CHE I PENSIERI VENGA A VOI

Elemento chiave nella meditazione è rilassare il nostro senso di separazione e i nostri interventi ansiosi. Quando ci dissolviamo nella meditazione e rilassiamo nello stato di apertura, i pensieri sorgeranno ma noi li lasceremo semplicemente venire ed andare senza nessuna speranza o paura.

Se ci afferriamo a un pensiero e ci relazioniamo con esso come se fosse reale, allora c'è un pensatore e un pensiero. Il pensatore non è il pensiero, poiché il pensiero passa e c'è ancora il pensatore, indaffarato a

pensare al pensiero che è passato, o aspettando il prossimo al fine di avere qualcosa da fare, per mantenere il proprio senso di importanza. Una volta che entriamo in questa separazione, scissione, creiamo la nostra identità attraverso la nostra relazione con i pensieri e questo genera quindi la nostra familiare esperienza di un mondo di entità fisse oppresse dall'attaccamento.

Ciò che abbiamo bisogno di fare è rilassarci e continuare a dissolverli. Rilassamento e dissoluzione, un approccio molto gentile che consente ai pensieri di sprofondare indietro nel grembo dell'apertura. Un pensiero arriva ed è come se fosse qualcosa; sembra stia lottando per la nascita e così gli diamo una mano per aiutarlo. A Londra c'è la Battersea Dogs Home e se voi vi andate tutti i piccoli cani vi corrono incontro "Bow! Wow! sono carino, portami a casa! Bow! Wow!". Così quando state facendo la vostra meditazione questi pensieri arrivano e dicono "Oh, sono un pensiero meraviglioso, sono un pensiero molto interessante, sono un pensiero ansioso, prendimi, adottami!" e noi diciamo "Oh, sì, questo è importante. Sarò coinvolto in questo" e il samsara nasce in questo modo. Così dovete indurire il vostro cuore, verso tutti questi piccoli cani uggiolanti, piagnucolanti.... e a volte può essere molto difficile.

USATE L'ENERGIA PER LIBERARE LO SPAZIO: LA PRATICA DI PHAT!

Lasciare semplicemente che i pensieri si dissolvano a ritroso nello spazio è difficile e perciò qualche volta si usa una tecnica più potente, la sillaba PHAT! PHAT! in tibetano significa tagliare. Quando dite PHAT! lasciate che fuoriesca come una sorta di esplosione. Volete che il suono emerga dal vostro ventre, dal vostro centro di energia, lasciatelo proprio venire fuori così.

La pratica è la seguente. Prima di tutto facciamo la pratica di visualizzazione, quindi la dissolviamo lasciando che la palla di luce scenda dentro di noi e il focus finale di attenzione, il punto di luce, si dissolva nello spazio e ci rilassiamo nello stato di apertura.

Quindi dopo un poco potremmo riconoscere che stiamo per essere presi nei nostri pensieri, così abbiamo bisogno di poterci separare da essi. Abbiamo già due metodi per fare ciò. Il primo metodo è concentrare l'attenzione sul respiro, niente di più. Abbiamo quindi un punto fisso di riferimento al quale tornare. Questo è un metodo efficace ma è un metodo che opera ancora in un paradigma dualistico.

Nel secondo metodo, se i pensieri sorgono voi cercate di rilassarvi e lasciare che essi sprofondino indietro nello stato non-nato. Riconoscete che questa cosa che sembra venire ad esistenza non ha nessuna reale esistenza, che è la radiosa manifestazione della mente, e così la lasciate andare senza attaccamento, la lasciate svanire proprio come la bruma del mattino si dissolve in un giorno d'estate.

Ora possiamo imparare questo terzo metodo per liberarci dalla schiavitù dei pensieri. Quando riconoscete che state per essere catturati dai pensieri, da sentimenti, sensazioni, da qualsiasi cosa stia sorgendo, lasciate sorgere un forte improvviso PHAT!. Questo creerà una interruzione, soffiando via ciò che stava sorgendo. Facendo ciò con forza voi vi procurate uno shock. Non dovrebbe essere "il pensiero sta arrivando, è meglio che dica PHAT!", questo non vi porterà molto lontano. E' un movimento buffo, strano, nel quale voi andate a sorprendere voi stessi, il che è difficile da fare all'inizio perché potreste essere un po' troppo intenzionali. Dovete fare pratica, ma gradualmente diventa quasi automatico. Proprio come se voi steste andando in bicicletta e finiste su un ciottolo e la bicicletta iniziasse a sobbalzare e voi automaticamente aggiustaste il vostro corpo così che la bicicletta non cada.

Potreste dire PHAT! e pensare immediatamente dopo "Oh, dio, questo era ridicolo!" oppure "Non l'ho fatto molto bene" così che voi siete di nuovo su una concettualizzazione circa il PHAT! Così avete bisogno di fare un altro PHAT! per ripulirvi da ciò. Molto spossante. Ma è qualcosa da sperimentare perché usa l'energia per liberare, sgombrare lo spazio piuttosto che la concettualizzazione o il rilassamento.

VALORE DEL RITUALE

Il buddismo tibetano è pieno di rituali. Ciò significa che è pieno di forme prestabilite che la gente impara. Nell'imparare un rituale e una forma potete ottenere un senso di direzione, di obiettivo da raggiungere. Imparate qualcosa da fare e da dire. Anche se non sapete in voi stessi che cosa state facendo, anche se vi sentite persi e confusi, se fate semplicemente quello che vi è stato detto, voi fate in qualche modo qualcosa che ha un valore installato dall'intera tradizione. In questo modo, la tradizione è un veicolo sul quale possiamo viaggiare, che ci sostiene, ci porta con sé. Ci aiuta a focalizzare la nostra attenzione sul compito, anche se il compito resta personale. Dipende sempre da noi riflettere sulla nostra propria motivazione. Dobbiamo sviluppare una relazione viva, molto intensa, con la tradizione.

RIFUGIO E BODHICITTA

Spiegherò ora la pratica di prendere rifugio e sviluppare bodhicitta e impareremo un verso che è usato all'inizio di molte pratiche di meditazione per stabilire in modo rituale il nostro orientamento al rifugio e il nostro atteggiamento e motivazione di altruismo.

Cercare rifugio è una parte molto normale e naturale della vita. Quando la nostra presente situazione è in qualche modo insicura o ci sentiamo incerti, allora cerchiamo rifugio o qualcuno che ci fornisca protezione e soccorso. Ad esempio, se state camminando verso casa e la strada è lunga e vedete un bus, lo fermate e vi salite. Cercate rifugio sul bus poiché protegga le vostre gambe dal diventare troppo stanche. Se inizia a piovere, cercate un riparo o un ombrello e vi rifugiate sotto di esso. Un rifugio è ogni cosa alla quale andare perché vi aiuti a destreggiarvi e a sopravvivere in un ambiente che è cambiato e vi procura delle difficoltà. Oggi vi sono molti rifugi per le donne. Una donna che ha momenti difficili a causa della violenza domestica o in qualunque altro caso, può trovare un luogo ove andare dove l'uomo non sarà in grado di rintracciarla. Otterrà protezione e aiuto per continuare la sua vita. Un rifugio interrompe il flusso delle difficoltà che abbiamo, ci dà tempo per uscire dalla complessità.

Dal punto di vista buddista noi siamo sempre presi in una complessità dolorosa. Questa è l'esperienza del samsara. Samsara significa semplicemente il movimento ciclico, continuamente in corso, di nascita e morte, di nascita e morte. E in una vita noi ci muoviamo da una situazione all'altra, siamo sempre in movimento, mai del tutto certi, sicuri, del perché stiamo facendo delle cose o se queste cose hanno un significato.

Un Buddha, esistendo in uno stato di completa chiarezza, è in grado di avere una visione più ampia nella quale il significato complessivo della vita è continuamente presente. Per noi è diverso. noi siamo un poco persi e confusi, come se fossimo in un labirinto senza uscita. Così andiamo al Buddha per rifugio, diciamo "Tu hai capito qualcosa di utile che io non posso capire al momento, ho bisogno del tuo aiuto".

Ci sono due modi comuni di sperimentare il rifugio. Come prima cosa, dobbiamo vedere il Buddha come un simbolo della possibilità di vivere con chiarezza. Qualcuno vi è arrivato. Anche noi possiamo arrivarci. Ad esempio, se vivevate nella Germania dell'Est trent'anni fa, potevate aver conosciuto qualcuno che era scappato all'Ovest e il solo conoscere il nome di quella persona vi poteva dare la speranza che un giorno anche voi avreste potuto uscire, se lo aveste voluto. Il Buddha è il simbolo della libertà, dimostra la possibilità di libertà, e ci ispira a cambiare. Questa prima prospettiva è più comune nei paesi di tradizione theravada, come Ceylon, Burma, Sud Vietnam, dove l'idea è che vi è già stato nella realtà un solo Buddha, che è morto e passato. Esso è presente principalmente come un simbolo di potenziale umano.

Il secondo modo sarebbe immaginare che ci sono molte possibilità di relazione con il Buddha. Il Buddha non è semplicemente andato oltre il Muro e non se la spassa ora in Berlino, facendo una bella vita – champagne e tempi veramente felici – ma può anche inviare a noi piccoli pacchi di cibo. Così "Hey Buddha! Te la spassi davvero in modo meraviglioso, qui noi abbiamo solo questo terribile pane rafferma e dobbiamo lavorare in fabbrica tutto il tempo, ti prego mandaci un po' di caviale!". Da questo punto di vista il Buddha non è solo una ispirazione ma è disponibile, può rispondere alla nostra richiesta di aiuto.

Questa visione, che è fortemente presente nella tradizione tibetana, è basata sull'idea che tutti noi abbiamo la natura di Buddha, abbiamo la possibilità di una maggior libertà, maggior chiarezza, maggior compassione, maggior apertura alla vita, e che il Buddha ci aiuterà ad ottenere ciò, poiché il Buddha non ha solo saggezza, ha compassione. Avendo ottenuto infinita libertà e gioia, non se ne è andato nella beatitudine che indulge su se stessa, ma è disponibile a condividere questo con gli altri. Così quando prendiamo rifugio nell'ambito di questa prospettiva, il pensiero usuale è "prendo rifugio nella consapevolezza che farai qualche cosa per me". L'idea è che, se prendete rifugio in qualcuno che si è impegnato a prendersi cura di voi, essi vi accoglieranno, vi terranno con sé. Questo è simile alla vecchia idea degli ospedali: un ospedale era un luogo di ospitalità, di benvenuto, di accoglienza. Se vi andavate stanchi e malati, vi accoglievano, vi nutrivano e vi risanavano.

Oggi è molto comune sentirsi soli, sentire che gli altri non sono realmente disponibili nei nostri confronti. Questo ci può dare un senso di essere senza radici, disconnessi, fluttuanti in uno spazio personale desolato. Ma con il rifugio, accettiamo l'idea che il mondo non è neutrale e morto ma è caldo e accogliente, così che se facciamo un gesto verso di esso ne otterremo una ricca risposta. Dipende di nuovo dalla nostra visione. Possiamo vedere il mondo come un luogo che ci nutrirà e renderà forti e sani, o possiamo vederlo come una cosa sulla quale noi possiamo o non possiamo essere capaci di agire e sfruttare e usare. Così molto dipende dalla visione che assumiamo. Nel prendere rifugio nel Buddha noi sviluppiamo una rispettosa apertura all'alto stato del Buddha e abbiamo anche abbastanza rispetto in noi stessi da sapere che possiamo riceverne, in ritorno, le benedizioni. E' così un processo a due vie.

Ora focalizziamoci sul verso che impareremo in tibetano e di cui vi spiegherò il significato parola per parola poiché è molto importante conoscere sia la forma tradizionale sia il suo significato.

LA PREGHIERA DEL RIFUGIO

SANG GYE CHO DANG TSOG GYI CHOG NAM LA

JANG CHUB BAR DU DAG NYI KYAB SU CHI

DAG GYI JIN SOG GYE PE SO NAM GYI

DRO LA PAN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHO

Nel Buddha, nel Dharma e nella sublime Assemblea

Prendo rifugio fino all'illuminazione.

Per il merito creato dalla mia generosità e dalle altre virtù

Possa io ottenere lo stato di Buddha al fine di beneficiare tutti gli esseri.

Le prime due righe riguardano il prendere rifugio. *Sang Gye* è il nome tibetano per il Buddha. E' una parola molto interessante perché la prima sillaba, *sang*, significa purificato e la seconda sillaba, *gye*, significa vasto o aperto. La lettura usuale di questo è che il Buddha ha purificato tutti i peccati e gli ostacoli ed è ricco e pieno di tutte le buone qualità. Puro e completo, questa è l'idea centrale del Buddha.

Cho è la parola tibetana per il vocabolo sanscrito dharma, che è stato adottato nelle lingue europee perché è piuttosto difficile da tradurre. Dharma significa sia l'insegnamento del Buddha sia la realtà che esso ha realizzato. Significa sia le cose così come sono, ciò che sperimentate quando avete una pura visione, e significa anche tutti gli insegnamenti, tutti i metodi, tutte le meditazioni che vi portano in quella direzione.

Quindi la sillaba successiva, *dang*, significa “e”. Quindi *tsog gyi chog*. *Tsog* significa assemblea o gruppo. *Gyi* è la particella del genitivo e *chog* significa il migliore, l’ottimo, l’eccelso. Questa frase è l’equivalente del termine sanscrito *sangha*, che indica un gruppo di seguaci del Buddha. A volte si riferisce a tutti i monaci e le monache, qualche volta si riferisce a tutti i bodhisattva, ai quali guarderemo nella seconda metà del verso, ma essenzialmente significa “tutta la gente che si sta muovendo nella direzione della più grande comprensione, della conoscenza”. *Nam* è una sillaba che indica pluralità e *la* significa “a, verso”.

La “sublime, eccelsa assemblea” qui significa qualcosa di simile alla miglior brigata, comitiva, il miglior gruppo di persone da frequentare, con il quale passare il tempo. Realmente! Se vi accompagnate con eroinomani, finite incasinati, se vi accompagnate con persone molto ambiziose e avidi vi sentirete spinti alla competizione. In qualsiasi luogo andiamo siamo soggetti alla pressione dei nostri simili, poiché non siamo separati dal mondo. E’ per questo che sono molto importanti le persone in compagnia delle quali passiamo il nostro tempo. Siamo sempre influenzati dalle compagnie che scegliamo e manteniamo. Il *sangha* è composto dalle persone che si preoccupano di essere aperte e compassionevoli e queste sono il tipo migliore delle persone con le quali accompagnarci. Prendere rifugio in esse significa metterci in sintonia con loro e i loro interessi, così che potete essere protetti dalle tentazioni incorporate nelle persone interessate ad obiettivi più mondani.

La seconda riga inizia con *jang chub*, che significa illuminazione. *Jang* significa purificato, *chub* significa completo. Così *jang chub*, illuminazione, contiene in sé un significato molto simile a quello di *sang gye*, buddità.

Il significato preciso di queste parole tibetane ci è utile perché esse ci ricordano che la buddità non è un luogo come in “Oh, è uno schifo vivere nella Germania dell’Est, voglio andare nella Germania dell’Ovest dove tutti hanno una grossa automobile”. Non state andando in un posto dove ci sono cose definite di cui potete impossessarvi. Ciò di cui stiamo parlando è un modo di essere, che uno è purificato, cioè che uno non è costretto, legato, dalle abitudini, dalle assunzioni, da tutto il bagaglio del passato, e così via. Uno è aperto. E uno è completo nel senso che non è disperatamente affamato, non cerca di ottenere cose dal mondo. E’ soddisfatto, rilassato, aperto, e in grado di dare perché ce n’è abbastanza. Così è un’attitudine di rilassata soddisfazione. Questa non è una specifica definizione perché la rivelazione della buddità è specifica a ciascun singolo individuo, in termini di come egli si sente chiamato a rispondere.

Naturalmente, la gente spesso vede il Buddha come un dio che ci darà ciò che vogliamo quando lo preghiamo. Con questa visione il Buddha diviene un’utile aggiunta alla nostra vita quotidiana. Così potremmo pensare “Noi siamo molto piccoli e il Buddha è molto grande. Ogni giorno metto qualche fiore davanti al Buddha e il Buddha farà sì che le nostre mucche crescano molto grasse, e noi avremo una grande quantità di latte e quindi con il latte faremo molto burro e con il burro riempiamo le lampade di burro e le bruceremo per il Buddha. Così il Buddha, poiché ama le lampade di burro, aiuta le mucche e noi abbiamo un buon ciclo produttivo”. Questa visione è comune alla maggior parte delle religioni e, mentre non è dannosa, non è molto utile ai meditatori che vogliono comprendere la loro propria natura.

Bar du significa finché. *Dag nyi* significa “io”, quindi *kyab su chi*, *kyab* significa rifugio, *su chi* prendere, prendo rifugio, così queste due righe dicono:

“nel Buddha, nel Dharma, nel Sangha (o nella sublime assemblea, o in questa assemblea di persone impegnate a praticare) prendo rifugio finché otterrò l’illuminazione.”

Il significato fondamentale di questo è che quando ho problemi nella vita, quando ho difficoltà, il modo con il quale cercherò di affrontare queste difficoltà sarà facendo affidamento su questa particolare prospettiva. Noi in occidente siamo stati tutti cresciuti con una cultura che dice, se vuoi essere felice devi lavorare sodo e ottenere cose, poiché è attraverso il possesso delle cose che la gente diventa felice. Questa è la credenza, la convinzione fondamentale. Il buddismo dice l’opposto, dice che è attraverso l’attaccamento alle cose che noi soffriamo. Così c’è una reale tensione tra la visione della cultura nella quale viviamo e ciò che dicono questi versi.

Nel prendere rifugio ci spostiamo dal cercare di controllare il mondo verso la comprensione delle limitazioni del nostro potere guidato dall'ego. Prendendo rifugio ci apriamo alla possibilità di una visione più grande della nostra. Questo ci aiuta a fronteggiare il fatto che dobbiamo andare con il flusso. Dobbiamo permettere alla vita di sorgere come fa senza il nostro forte attaccamento, il che non significa naturalmente che noi siamo come una foglia indifesa, inerme, soffiata dal vento qua e là. Noi abbiamo anche intenzionalità. Abbiamo anche la possibilità di fare cose nel mondo, di aiutare gli altri. Non significa che dobbiamo vivere in caverne sulle montagne ma significa che accettiamo che non siamo solo noi a lasciare una traccia nel mondo, che facciamo cose nel mondo, ma che anche il mondo lascia un segno su di noi e noi lo accettiamo.

ANCHE QUESTO PASSERA'

Questo significa accettare il nostro karma, accettare che siamo presi nel destino e che accadono cose che noi non possiamo controllare. Prendere rifugio significa che quando la vita diventa difficile uno non va dal Buddha e dice "Hey, Grande Padre, toglimi questo dolore, questo problema. Suvvia, Grande Madre, fa sì che la mia vita sia di nuovo sicura!". Piuttosto, usiamo il rifugio per dare a noi stessi lo spazio per rivedere quello che sta succedendo, diventando meno presi, coinvolti nella situazione. La visione del mondo sviluppata nel prendere rifugio ci dà un nuovo fresco contesto, uno spazio per riflettere prima di agire – e questo aiuta a ridurre l'accumulazione di karma. Questa è la ragione per cui in tutte le meditazioni cerchiamo di rilassarci e aprirci e lasciare che i pensieri e le sensazioni, le emozioni passino attraverso di noi, così che possiamo riconoscere che la nostra natura aperta, la nostra consapevolezza, non sono la stessa cosa del loro contenuto, l'esperienza che sta accadendo nell'immediato

La mente non ha né inizio né fine, ma i fenomeni stanno sempre iniziando e finendo, iniziano e finiscono, e prendendo rifugio nello stato dell'illuminazione noi abbiamo maggior libertà di resistere, sopportare i momenti di orrore e riconoscere che essi passeranno. Invece di pensare "Oh, mio Dio, è la mia vita! Sono rovinato, sono distrutto, non posso sopportarlo!", uno può semplicemente rilassarsi e sapere che passerà. Questo passerà, anche questo passerà.

Questa non è passività da vittima, dove uno lascia semplicemente che tutto accada, perché uno è presente con la sua propria esperienza, rispondendo alla propria esperienza, ma sapendo che non è totale, non è la fine del mondo. Qualche cosa di diverso accadrà e questa accettazione ci dà una cornice nella quale vedere il mondo in modo diverso. Ci sono molti commenti tradizionali sulla natura e sulla funzione del rifugio. Molti di questi sono ora anche tradotti nelle lingue europee e vi raccomanderei di studiarli poiché il lavoro di modificare, cambiare le nostre attitudini radicate in noi, incancrenite, è enorme e abbiamo bisogno di tutto l'aiuto che possiamo ottenere. C'è un commento su questo verso di Patrul Rinpoche che è tradotto in "Simply Being" che dà una grande quantità di particolari e che sarebbe utile consultare.

Le successive due righe del verso si riferiscono allo sviluppo della bodhicitta o attitudine di altruismo, il volgere la nostra intenzione verso il benessere degli altri.

Dag è "io" e *gyi* qui è il caso strumentale. *Jin* significa generosità, *sog* significa "mezzi" e così via e si riferisce alle sei paramite. *Gye pe* significa generato o sviluppato. *So nam* significa merito o qualche cosa di valore, aspetti preziosi. E *gyi* ancora indica il caso strumentale. *Dro* significa esseri senzienti, un essere che può provare delle sensazioni. *Dro* è una abbreviazione per *dro wa*, che è il verbo andare o muoversi, e l'idea è che tutti gli esseri, cioè quelli che hanno una mente o la capacità di sentire, si stanno muovendo. Il nostro destino è di essere in movimento tutto il tempo, siamo sempre in movimento. Stiamo andando qui e là. Quando camminiamo nel bosco vediamo farfalle che sbattono le ali qui e là, che si muovono, si muovono e ci sono formiche e tutte le specie di insetti, ogni cosa è in movimento, seguendo qualche forma di intenzione o desiderio.

Tutto questo movimento ci suggerisce che non siamo in pace. Ogni cosa che vive sembra disturbata, sbilanciata, motivata da preoccupazioni particolari che, una volta soddisfatte, immediatamente danno

origine ad altre. Il movimento e il cambiamento non sono per sé stessi un problema. Le difficoltà si verificano in conseguenza e per effetto dei desideri e delle avversioni che portiamo alla nostra esperienza di personificazione indaffarata. Dentro la bolla del nostro ossessivo coinvolgimento molte attività possono sembrare vitali, ma quando la bolla scoppia noi spesso ci domandiamo per che cosa era tutto ciò. La gente può spendere tutta la sua vita lavorando ma quando va in pensione e guarda indietro, allora pensa “Ho speso la mia intera vita facendo che cosa? Perché? Per chi?”. Ma quando state lavorando in ufficio o all’università o in qualsiasi altro posto, e avete colleghi e scadenze, quel lavoro sembra terribilmente importante. Genera il suo proprio contenuto di significato che voi assorbite così che la vostra vita acquisisce a sua volta significato passando per la vostra partecipazione.

Drol indica che noi siamo catturati in questo tipo di movimento e di fare ossessivi, assumendo significato a mano a mano che procediamo, ma con una prospettiva molto limitata. Contiene anche l’idea che non stiamo semplicemente parlando degli esseri umani, ma anche di animali, insetti, dei, demoni, qualunque tipo di essere possa esistere sugli altri pianeti o sotto il mare. Se c’è qualcuno in qualche luogo che pensa e prova sensazioni, allora quel qualcuno è parte, oggetto, della nostra preoccupazione. *La* significa ‘a’ o ‘verso’. *Pan* significa aiuto o beneficio. *Chir* significa al fine di. *San Gye* significa Buddha, il primo vocabolo del quale ci siamo occupati. *Drub* significa ottenere o realizzare. *Par so* significa io devo, esprimendo intenzionalità. Così queste due righe dicono:

“Per il merito che ho creato attraverso la mia generosità e le altre virtù, possa io ottenere lo stato di Buddha al fine di aiutare tutti gli esseri.”

I VOTI DI BODHISATTVA

L’intenzione di ottenere l’illuminazione per amore degli altri è l’essenza dei voti di bodhisattva. Un bodhisattva, o essere che è focalizzato sulla bodhi, sull’illuminazione, è una persona che rivolge ogni aspetto della sua vita verso l’aiutare gli altri. Questo è ottenuto sia per la qualità di aperta consapevolezza che non esclude nessuno ed è sempre pronta a rispondere, sia per l’abilità di agire in modi che pongono gli altri come prima cosa.

Queste quattro righe sono normalmente recitate all’inizio di ogni pratica per orientare noi stessi verso una chiara, consapevole motivazione. Così facciamo la pratica perché le nostre vite non sono pienamente in controllo, abbiamo problemi e soffriamo, ma vogliamo affrontare i problemi con la guida del dharma, attraverso la meditazione e aumentando la nostra comprensione, e non attraverso l’aumento del controllo sul mondo. La nostra motivazione nel fare ciò è altruistica, verso l’essere più aperti e generosi verso gli altri e non verso l’essere egoisti e auto-protettivi. Costituisce il generale orientamento di ogni meditazione praticata secondo il buddismo mahayana,

Decidere di usare la vostra energia e la vostra vita per essere più aperti ad aiutare gli altri oltrepassa e trascende non solo quello che la cultura vi chiede ma anche ciò che il vostro ego vi chiede. Questo compito è qualche cosa di valore; è qualcosa che deve essere rispettato e nell’assumerlo anche noi dovremmo provare rispetto verso noi stessi. Possiamo aver fatto molte cose cattive e avere molti sentimenti di colpa e negativi verso noi stessi, ma nella misura in cui assumiamo questo compito, che è molto grande, diventiamo grandi. Naturalmente siamo ancora confusi e possiamo perderci e tutto il resto, ma questa visione è qualcosa di enorme valore, volere essere aperti, volere essere disponibili ad aiutare gli altri. E’ sbalorditivo!

Alla fine di ogni pratica recitiamo un altro verso al fine di dedicare il merito. Questo si basa sull’idea che ogni volta che facciamo qualcosa che accumula qualche tipo di valore, allora abbiamo bisogno di investirlo. La pratica e la meditazione generano una energia positiva o un potenziale che potrebbero essere usati per assicurare un beneficio immediato a noi stessi. Ma in coerenza e nell’osservanza dell’attitudine altruistica già sviluppata, diamo via questo merito usandolo per il beneficio di tutti gli esseri.

C'è un movimento paradossale in ciò perché, nonostante sia detto che il bodhisattva ha bisogno di completare le due accumulazioni di merito e saggezza al fine di ottenere l'illuminazione, non appena un qualche merito è accumulato esso viene immediatamente dedicato agli altri. E' un poco come cercare di diventare milionari avendo il vostro stipendio pagato sul conto degli altri. Tuttavia la porta all'illuminazione è il volto degli altri, anche se è raramente visto.

DEDICA ALLA FINE

GE WA DI YI NYUR DU DAG

CHOG GYUR SANG GYE DRUB GYUR NE

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA

DE YI SA LA KO PA SHO

Ge we significa virtù, qualsiasi cosa sia di aiuto e non dannosa. *Di* significa questo, questo è, la virtù creata dalla pratica che avete appena concluso. *Yi* è una particella che indica il caso strumentale. *Nyur du* significa velocemente. *Dag* significa io come una persona, soggetto.

Quindi la seconda riga: *chog gyur*. *Chog* significa il meglio, l'eccellente e *gyur* significa diventare, così significa fondamentalmente, grande, supremo. *Sang gye* significa Buddha, *Drub gyur* diventare o realizzare. *Ne* significa allora, quindi.

Quindi la terza riga: *dro wa* significa gli esseri senzienti. *Chig* significa uno e *kyang* anche. *Ma lu pa* significa senza eccezioni.

Quindi l'ultima riga: *de yi*, che, il che si riferisce allo stadio di buddità, *sa* significa stadio o livello, *la* significa su, *ko pa* significa mettere e *sho* indica dovere o volontà o potere, così esprime sia desiderio che intenzionalità.

*Per questa virtù possa io velocemente
Diventare un Buddha pienamente illuminato
Quindi tutti gli esseri senza eccezione
Possa io condurre a quello stesso livello!*

Questo incorpora l'idea di inclusività simile a quella che troviamo nella storia cristiana del pastore che esce nella neve e riporta a casa la sua pecora smarrita. Quando il pastore arriva a casa e conta le pecore e trova che ne manca una, esce di nuovo e cerca tutta la notte per trovare quella che mancava. Significa essenzialmente che assumiamo una attitudine senza pregiudizi nei confronti degli esseri, che il nostro impegno ad aiutare gli altri non è semplicemente di aiutare coloro che sono ricchi, giovani o sexy o qualunque cosa ci piaccia. Noi aiutiamo tutti, anche coloro che non ci piacciono, anche la gente che pensiamo sia orribile e specialmente coloro che sono nostri nemici, che ci hanno danneggiato o fatto cattive cose a nostro danno. E' realmente una generosità che ci porta oltre i limiti del nostro egoismo.

La saggezza e la compassione sono sempre unite. Non possiamo realmente essere compassionevoli verso gli altri a meno che non abbiamo la saggezza che controlla, tiene a bada il nostro proprio egoismo, i giudizi e la visione dualistica. Questo verso per dedicare i meriti è usato molto ampiamente nel buddismo tibetano. Le prime quattro sillabe nella seconda riga possono essere cambiate per inserire il nome della divinità della pratica che stiamo facendo. Così potete dire Jetsun Drolma, santa Tara, oppure Pema Jungne, Padmasambhava. Così qualunque sia la divinità nella quale vi identificate, la inserite in questo spazio, così che è colui al quale vorreste somigliare, diventare simili.

DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI

D.: che cosa significano queste ultime parole “possa io condurli a quello stesso livello”?

J.: significa “io, per questo merito, voglio ottenere lo stadio di buddità. E quindi questi esseri senza eccezione io voglio portarli allo stesso livello”. E’ come la tipica storia dell’emigrante, il povero ragazzo italiano che va in America e dice “lavorerò veramente molto sodo, farò un sacco di soldi e porterò qui tutta la mia famiglia e manterrò tutti agli studi nei *college* e avremo tutti una vita migliore”. Significa veramente ciò. Qualunque cosa io ottenga, anch’essi la otterranno.

IL MANTRA DI GURU RINPOCHE

Ora impareremo il mantra di Guru Rinpoche. E’

OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SIDDHI HUNG

I mantra aiutano a proteggere la mente dalla distrazione ed evocano la benedizione e la presenza della divinità. Il mantra di Padmasambhava è ritenuto avere un grande potere per liberare la mente dalla sofferenza e portare alla realizzazione della vera natura della mente.

OM AH HUNG, la formula che stiamo già recitando, è definita l’essenza di tutti i mantra poiché OM rappresenta il corpo del Buddha, AH la parola del Buddha e HUNG la mente del Buddha. Il che vuol dire che è l’essenza della purificazione del mondo. Proprio la semplicità di forma che si manifesta nella e come vacuità. La semplicità di suono che sorge e passa via. E la semplicità di pensieri e sensazioni che sorgono e passano attraverso l’aperta dimensione della consapevolezza. Il mantra ci sostiene nello sperimentare la vita così com’è, in un modo molto semplice.

BENZA

Benza è una translitterazione tibetana di vajra che è un vocabolo sanscrito che indica indistruttibilità. Quando i tibetani stavano trascrivendo la parola sanscrita vajra la scrissero foneticamente, usando la loro conoscenza della pronuncia sanscrita. Nel tempo incominciarono a pronunciare la parola in un modo più coerente con il modo in cui funziona la lingua tibetana. A volte venne pronunciata vajra, a volte bajra, benza oppure benzra ...

Il primo vajra è detto essere sorto dalle ossa di uno yogi, Rishi Dadhichi, il quale praticò la pazienza per la durata di molte vite. Data la sua assoluta imperturbabilità niente poteva irritarlo ed egli aveva purificato le radici della rabbia, della collera. Questo significa che non era turbato dalle forze esterne o interne. Non aveva paura di nulla nel mondo e di nulla in se stesso. Era libero dall’attaccamento al corpo e al dolore e al senso di colpa e alla vergogna.

Sviluppare meriti attraverso l’azione virtuosa è un modo utile per gestire le sensazioni, i sensi di colpa e indegnità. Anche la confessione e la purificazione aiutano. Ma nel buddismo queste pratiche sono fatte dal punto di vista di un ritorno alla innata purezza della nostra natura. Facciamo uso della benedizione delle divinità per svegliare in noi la presenza della immutabile purezza della nostra mente.

Poiché la mente è non-nata essa non viene mai al mondo in un modo che può essere osservato. Ad esempio, qui c’è un pezzo di carta e posso fare un segno su di esso toccandolo con la matita, perché quando due cose si incontrano, vengono a contatto, esse lasciano un segno l’una sull’altra. Ma la mente è una cosa? Noi spesso sperimentiamo noi stessi come se fossimo delle cose, come se il mondo ci segnasse irreparabilmente, nel modo in cui Tennyson scrisse nel suo poema Ulysses “sono una parte di tutto ciò che ho mai incontrato”. Ma ciò che noi identifichiamo come essere noi stessi è un flusso di cose che sorgono,

appaiono, una corrente che nel tantra è vista come la manifestazione della mente. La mente stessa non ha sostanza. Quando guardiamo nella mente, e noi realmente guardiamo, non troviamo nulla poiché non c'è nulla cui aggrapparsi, che possa essere afferrato. Poiché non c'è nulla che sia sostanziale, è indistruttibile. Ad esempio, qui c'è una matita. Ora mi accingo a fare un segno sulla carta. Potete tutti vedere questo segno? C'è qualcuno che non lo può vedere? Ora, signore e signori, con questa stessa matita, potete vedere questa stessa matita? - la matita non è cambiata né si è mossa - , ora con la stessa matita io mi accingo a fare un segno sul cielo! Vedete questo segno? bene! è così, se non c'è niente non potete lasciare un segno su di esso. Finché c'è qualcosa potete farlo.

Spesso ci percepiamo come un "interno", un "dentro", come se noi fossimo "qualcosa". Reagendo agli eventi adottiamo ogni sorta di posizioni, espandendoci o contraendoci, spingendo o tirando intorno a questo punto centrale del nostro sé. Più siamo segnati dal dolore, più impariamo ad essere preoccupati e cerchiamo di controllare la interazione. Ma se possiamo rilassarci e aprirci, accettiamo e riconosciamo che noi siamo molto più simili al cielo: vasto, vuoto di sostanza, spazio di potenziale infinito, non offre nessun supporto perché vi si possa lasciare un segno.

GURU

Segue il vocabolo Guru, che indica un insegnante spirituale. E' difficile riconoscere la pura natura della mente da soli e spesso abbiamo bisogno di un insegnante o guru che ci aiuti ad andare oltre i limiti del nostro karma e delle nostre abituali attitudini e risposte. I primi guru che abbiamo avuto sono state le nostre madri perché esse ci tengono costantemente al sicuro dalle cose che non possiamo affrontare e ci introducono alle cose che siamo in grado di gestire. In questo modo, il guru tiene i confini di utile espansione. E quindi, se siamo fortunati, andiamo a scuola e abbiamo insegnati ragionevoli, che possono fare lo stesso. Perché se pretendete troppo dalle persone, queste finiscono per mettersi in un gran pasticcio e se non siete esigenti, se non pretendete abbastanza, esse per così dire cadono a pezzi, collassano, si ripiegano su sé stesse.

Molto spesso il guru insegna un corpo di conoscenza tradizionale, che può essere imparata e usata come un mezzo per orientarsi. Spesso il guru dice "Il Buddha ha detto questo e questo e questo, questo è come dobbiamo fare. Dovreste fare ciò perché, se vi comportate in un qualsiasi altro modo, vi perderete. Noi facciamo questo in questo modo e questo è una cosa molto buona da fare".

Così il guru agisce come un tipo di bussola o calamita, dandoci un senso di direzione, ornendoci uno strumento per non perderci. Naturalmente, attraverso questo processo lo studente ha bisogno di imparare non solo una massa di informazioni ma i principi che sottostanno alle informazioni. Abbiamo bisogno di imparare a capire i principi del dharma e avere fiducia in essi come nozioni guida per la nostra vita. Altrimenti, se corriamo all'insegnante per chiedere un consiglio su ogni piccola situazione finiamo in una dipendenza regressiva che ci rende meno capaci di cavarcela nella vita, di essere all'altezza delle situazioni che ci si presentano. Imparare come imparare è difficile poiché dobbiamo evitare i due estremi di indipendenza prematura, inflazionata e piena di paura, e di dipendenza impotente, senza via di uscita, comoda ma non-dinamica.

Il guru non è solo un punto di allineamento ma agisce anche come un punto di esplorazione. Ancora, questo è simile all'immagine di una madre che lascia che il figlio giochi intorno alla casa con qualche sicurezza e incoraggia il figlio a esplorare e interessarsi a cose più stimolanti quando sarà pronto. Questo è forse particolarmente importante nel nostro tempo, quando dobbiamo essere capaci di assumere la responsabilità di noi stessi ed essere autonomi nel nostro lavoro.

Buddha Shakyamuni proponeva spesso alle persone che venivano a lui una prova nella quale impegnarsi, piuttosto che dare loro una risposta diretta. Conoscete forse la famosa storia della donna che andò al Buddha portando in braccio il suo bambino morto e disse "tu sei un grande uomo, sei l'unica persona rimasta che mi può salvare. Riporta in vita mio figlio." Così il Buddha disse "OK, ma prima devi

andare e portarmi un po' di sale da una casa dove non è mai morto nessuno". Così la donna va via con il suo bambino in braccio e arriva alla prima casa "Posso avere un po' di sale?" chiede, "certo, naturalmente puoi aver un po' di sale", ma "è mai morto qualcuno in questa casa?", "sì, mia madre, è morta l'anno scorso". La donna quindi va alla casa vicina e alla successiva e ad un'altra ancora e casa dopo casa trova che in tutte è morto qualcuno. Per il tempo in cui torna dal Buddha ha riconosciuto che la morte è dappertutto. La gente muore a tutte le età.

In questo modo, il Buddha non aveva forzato qualcosa nella donna ma lasciato che ella venisse di fatto in contatto con il mondo. Penso che questo sia realmente come dovrebbe essere, che il Dharma dovrebbe aiutarci ad uscire nel mondo e imparare dal mondo. Così il guru ci aiuta a connetterci con il principio di apertura e consapevolezza piuttosto che essere solo una persona che ci dice che cosa dobbiamo fare.

La parola successiva è **PEMA**, che significa loto. Nella tradizione indiana e tibetana il loto è il simbolo della purezza poiché è un fiore che cresce nello stagno fangoso, esce al di fuori dello sporco del fango e fiorisce sulla superficie. Rappresenta qualcosa di bello che sorge fuori da qualcosa di sporco. Rappresenta la purezza in un mondo impuro, così come la purezza innata di tutto ciò che sembra essere impuro.

In particolare in questo mantra Guru Pema sta al posto di Padmasambhava, che fu uno yogi tantrico che giunse in Tibet alla fine del 7° secolo, su richiesta del re del tempo, Trisong Dutsen, per aiutare a costruire il primo monastero buddista del Tibet. Padmasambhava fu ampiamente conosciuto in Tibet come Guru Rinpoche, "Prezioso Guru". La storia racconta che ogni giorno i muri del monastero venivano costruiti ma ogni notte gli dei locali arrivavano e li distruggevano. La gente costruiva tutto il giorno e quando tornava il mattino successivo trovava i muri a terra. Il monaco che era venuto dall'India per mettere questo a posto non era stato capace di trattare con queste divinità locali, così fu invitato Guru Rinpoche, Guru Pema, il Guru del Loto, o Padmasambhava (egli ha molti nomi diversi). Egli rappresenta il tipo di potere energetico del tantra che è capace di combattere contro i demoni, contro tutte le forze oscure e trasformarle. Egli fu colui che realmente fondò il buddismo tantrico in Tibet.

SIDDHI significa conseguimento, raggiungimento, di solito una sorta di magico conseguimento, ma qui significa illuminazione. Noi facciamo la pratica al fine di ottenere qualcosa anche se ciò che vogliamo ottenere non è qualcosa che può essere preso. Attraverso la pratica scambiamo la nostra energia, trasformiamo i modelli "demoniaci", che ci limitano, nella presenza radiante di saggezza.

La sillaba **HUNG** alla fine del mantra è un tipo di rafforzamento: deve accadere, succedere! E' proprio così! Hung! Vi è una gran quantità di potere in esso.

Così il mantra significa: corpo del Buddha, parola del Buddha, mente del Buddha, Guru indistruttibile nato dal fiore di loto, devi concedermi l'illuminazione!

Quando facciamo la pratica di visualizzazione la prossima volta possiamo recitare l'intero mantra invece di solo Om Ah Hung! E in quel momento dentro la bolla di luce bianca possiamo visualizzare una lettera blu Hung o possiamo visualizzare lo stesso Guru Rinpoche.

IL POTERE DEL MANTRA

L'idea di dire questo mantra è che esso introduce una dimensione emozionale, nel senso di "qui c'è qualcosa di meraviglioso, qui c'è qualcosa di bello, devi venire, tu sei glorioso, tu sei bello!", così c'è un senso di aprirsi a qualcosa di splendido, qualcosa al quale unirsi. Non è il caso di andare sotto il potere del guru. Non è un caso di schiavitù a tutto, per Guru Rinpoche ma è la più bella rappresentazione del vostro proprio potenziale. E' un poco come una ragazzina di sette anni che va al balletto e vede il Lago dei cigni e torna a casa e pensa "voglio essere una ballerina e sembrare così". Potrebbe avere una fotografia di Margot Fonteyn o di qualche altra ballerina, guardarla e sognare. Questa immagine opera come una ispirazione e

quando va alla scuola di ballo e le sue gambe diventano doloranti e stanche, l'immagine ristora la sua energia e le dà nuovo fuoco.

Ma questo mantra ha il potere addizionale della promessa di Guru Rinpoche di aiutare coloro che lo pregano. Egli è un bodhisattva ed è impegnato ad aiutare tutti gli esseri. Il suo aiuto è garantito, non dipende dal suo umore. Quando meditiamo su di lui egli è presente e questa certezza è molto importante per darci confidenza, fiducia, quando arriviamo al punto di fonderci con lui e quindi dissolvere la luce indietro nella apertura. La cosa principale è usare l'intensità dell'emozione "Tu sei meraviglioso! Tu sei grande!" così che "Tu sei tutto il mio mondo, non sono interessato a niente altro che a te!". Questo aumenta la nostra non-distrazione. Alla fine della meditazione, il mio intero mondo – pieno di sensazioni emotive – giunge alla corona della mia testa e si dissolve in me. Qui c'è un'intensificazione dell'emozione attraverso le sensazioni dualistiche di separazione e di struggente desiderio, che ci porta alla focalizzazione su un punto che ci porta, attraverso la dissoluzione dell'apparenza, alla diretta esperienza della non-dualità.

La sola ragione per la quale facciamo la pratica è di ottenere l'illuminazione per amore di tutti gli esseri. Usiamo il Guru come un metodo per realizzare questo stadio di comprensione. Il mantra cerca di mobilitare ogni nostro aspetto verso il compito di sviluppare saggezza e compassione. Possiamo usare la nostra paura e solitudine, possiamo essere simili a un bambino molto piccolo "Mamma, papà, salvatemi, datemi tutto ciò di cui ho bisogno!"

In questo modo state usando le qualità che incutono terrore e paura del samsara per integrarle con il nirvana. Ogni cosa è metodo. Ogni cosa che sperimentiamo può essere usata come metodo nel dharma se comprendiamo il principio centrale, che è quello che qualsiasi cosa appaia è vuota di esistenza intrinseca indipendente.

Questa è la ragione per cui dobbiamo comprendere che Guru Rinpoche è vacuità egli stesso. Egli è la pura forma della vacuità. Anch'io sono la pura forma di vacuità ma io non lo riconosco perché io penso di essere un individuo reale separato. Vedendo Guru Rinpoche come una pura forma e aprendomi a lui che si fonde in me, io riconosco "Questa è la mia natura". Meditare su Padmasambhava è un metodo per aumentare la fede al fine di aprire il cuore e focalizzare l'attenzione, ma l'obiettivo è la fusione, raggiungendo la realizzazione non duale. Attraverso la devozione che portiamo alla pratica, veniamo a realizzare la dinamica natura pulsante di forma e vacuità. Sperimentiamo il flusso del mondo senza ansietà o tensione. Questo ci porta allo stato di Guru Rinpoche, aperto, pieno di beatitudine e compassionevole.

LA FRESCHEZZA DURATURA DELLE FORME TRADIZIONALI

Consideriamo ora ulteriormente la relazione tra allineamento ed esplorazione nella pratica di dharma. Una gran parte del buddismo tibetano è orientato verso l'allineamento, circa l'imparare e adeguarsi a strutture che sono già state stabilite. Queste strutture sono molto significative ed utili e funzionano come un'icona, un'immagine che ritorna ancora ed ancora ed ancora, sia assorbendo devozione sia dispensando profondo valore e un senso di connessione.

Questo è molto utile come un tipo di meccanismo per far ricordare, richiamare alla mente, una sorta di strumento mnemonico per riportarci indietro a un posto di importanza o di conoscenza familiare. Risveglia un particolare tipo di comprensione, così che ritornare all'immagine significa ritornare a una visione particolare o intuizione. C'è una fondamentale affidabilità in ciò poiché la visione può essere applicata a qualsiasi situazione si presenti.

Così la forma stabilita non cambia, ma è usata per trasformare tutte le forme nuove e transitorie che sorgono. Questo è molto diverso dal modo al quale siamo abituati nell'Europa moderna. Come una cultura abbiamo volto le spalle a molte forme tradizionali e abbiamo cercato di sviluppare nuovi mezzi per gestire nuove situazioni. Questo approccio ha portato a enormi sviluppi nella scienza e nella tecnologia. Poiché

ogni nuova forma è valutata solo per il suo valore funzionale, i cambiamenti nella tecnologia enfatizzano l'impermanenza di tutte le forme piuttosto che l'unico e duraturo valore di qualche forma specifica.

LE DIVINITA' TIBETANE DI MEDITAZIONE COME FORMA DI EPIFANIA

Le divinità di meditazione tibetane sono una specie di epifania, o discesa del sacro. Emergendo dal chiaro, aperto spazio della consapevolezza illuminata di qualche maestro, è sorta una visione particolare, pura sia nella sorgente che nella forma. La meditazione su queste divinità ci offre un modo di essere meno indaffarati, poiché avendo trovato un modo affidabile di attribuire un senso a qualsiasi cosa sorga per noi, possiamo rilassarci e avere fiducia nel processo. Invece di dover pensare, con impegno e fatica, a cercare di trovare il modo migliore per andare avanti, impariamo ad aver fiducia nell'intuizione che sorge da una profonda sintonia con il mondo come una manifestazione integrata di aperta consapevolezza.

Così provenendo da una cultura che ci ha insegnato a pensare di fare cose nuove abbiamo bisogno di imparare ad aver fiducia, a fare affidamento nella freschezza duratura delle forme tradizionali, forme impregnate della benedizione del lignaggio. Sviluppando la fiducia in una forma abbiamo spazio in noi stessi per osservare la natura della manifestazione; essendo consapevoli della pausa tra i pensieri, riconosciamo la loro natura appena essi sorgono. Così il mondo intero si rivela come una manifestazione continuamente in corso di creatività senza che noi dobbiamo occuparci, affannarci a cercare di creare qualcosa come tale.

Il punto essenziale è, quando la divinità si dissolve in voi e voi vi dissolvete nello spazio, l'inattività nell'apertura nella quale niente è preannunciato. Qualunque pensiero sorga, qualunque sensazione sorga, qualunque emozione sorga, lasciateli venire ed andare via. Non cercate di determinare che cosa dovrebbe accadere. Qualsiasi cosa succeda, siate aperti ad essa.

In questo stato ci stiamo preparando per un mondo che è in continuo cambiamento, molto velocemente. Liberi da attaccamento, non cercheremo né di afferrarci al passato né di sviluppare una base conosciuta, prevedibile, per il futuro. Ci sentiremo liberi di danzare con, e in risposta a, tutte le nuove cose che stanno arrivando. La struttura tradizionale della pratica aiuta a portarci in un punto in cui ci rilassiamo in uno spazio di non-struttura così che possiamo integrare tutte le strutture nella spaziosità e muoverci decisamente oltre la dipendenza dualistica dalla forma.

Si diventa impassibili, non scandalizzabili, poiché non diciamo "questo è il conosciuto nel quale mi sento sicuro e al di fuori vi è il barbaro, il selvaggio, l'alieno che deve essere distrutto perché sono l'altro, il diverso, lo sconosciuto". Niente ci può attaccare perché ogni cosa è una rivelazione nello specchio della consapevolezza. Questo non è un territorio che io posseggo, è l'apertura dell'incessante manifestazione di soggetto ed oggetto nella loro inter-azione non-nata.

IL MANDALA: STRUMENTO TANTRICO PER TRASFORMARE LE NOSTRE PROIEZIONI FISSE

Un altro concetto chiave nella trasformazione tantrica è quello del mandala, parola sanscrita che indica un cerchio o un'assemblea. L'equivalente vocabolo tibetano è *Khyil khor*: *khil wa* indica una spirale, un vortice intorno a un centro, e *chor wa* indica un cerchio o rotazione. Tradizionalmente il mandala è il dominio della divinità dove i cinque veleni sono trasformati nelle cinque saggezze. C'è un punto centrale fisso e una circonferenza esterna. Tra di essi esiste una tensione dinamica. Di solito la stupidità è al centro, la rabbia ad est (la direzione di fronte a noi), il desiderio all'ovest, l'orgoglio al sud e la gelosia al nord.

In alcune precedenti formulazioni buddiste ci sono solo tre veleni, o tre afflizioni: stupidità, rabbia e desiderio. Il movimento a cinque, aggiungendo orgoglio e gelosia, è venuto un poco più tardi. Fondamentalmente la forma a tre componenti compare nelle pratiche nelle quali le divinità non sono in unione sessuale mentre la forma a cinque compare quando vi è un contatto sessuale tra le divinità, dove esse affrontano una comprensione più elaborata dell'energia.

La visione essenziale del mandala è che il samsara o questa dimensione di sperimentazione della vita come problematica, difficile, conflittuale, ha in sé stessa la vera natura di apertura e saggezza. Se ricordiamo, nella formulazione teravada del buddismo c'è l'idea che siamo qui, in questo mondo che è pieno di problemi e che il Buddha è venuto a dire "Hey, c'è un luogo migliore dove andare". Un po' come tutti gli emigranti irlandesi che sono andati in America, "Siamo qui seduti nell'Irlanda occidentale, dove piove tutto il tempo e anche le patate marciscono. Ora c'è una piccola barca. Saliamo su questa barca e andiamo in America, la terra del latte e del miele dove ogni cosa è veramente bella". Questa è l'idea. "Qui è schifoso e laggiù è bello. Lasciamo questo posto per andare laggiù".

Il problema con questa formulazione è che la sola persona che sia mai andata laggiù è Buddha Shakyamuni ed è stato molto tempo fa, così che "una volta tanto tempo fa il mio bis-bis-bis-bis-bis-bis-bis nonno riuscì ad andare in questo posto meraviglioso ed è così felice! Noi siamo ancora qui nella merda ma forse un giorno uno di noi potrà ancora uscirne e andare laggiù."

Mentre dal punto di vista tantrico qualunque cosa sorga che è problematica per noi, è problematica perché noi in realtà non la percepiamo nel modo giusto, appropriato, non ne vediamo la reale essenza. Poiché siamo diventati schiavi, dipendenti dalle percezioni fisse delle cose, non siamo liberi di sperimentare l'oggetto che si rivela a noi. Vale a dire, noi diciamo al mondo che cosa esso dovrebbe fare e poiché stiamo proiettando il nostro significato nel mondo non c'è spazio o freschezza in noi per sperimentare il mondo direttamente, così come è. Vediamo sempre la nostra proiezione e mai la cosa in sé stessa, così come è.

Questo è simile all'idea di transfert: voi vedete il terapeuta come se fosse vostro padre o vostra madre o altra persona della vostra vita ed è solo lavorando attraverso la mis-identificazione dell'altro che voi siete liberi di vederlo più chiaramente. Le sensazioni che venivano trasferite sono riconosciute come avere una fonte precisa nel passato, il che libera il paziente per continuare con la sua vita ordinaria, essere più aperto a tutto ciò che incontra, e così finire la terapia. Essere libero dal transfert è un vero sollievo, finanziariamente così come emozionalmente! Nel tantra, noi cerchiamo di liberarci del "grande transfert", la rete di illusioni tessuta dall'ignoranza sul telaio della inter-azione soggetto/oggetto.

LA STUPIDITA' E' UN ERRORE STRUTTURALE

L'ignoranza dà origine alla stupidità che genera gli altri quattro veleni. L'ignoranza è il non riconoscimento del terreno del nostro essere. La stupidità è la sensazione di essere una persona reale, separata, che vive in un mondo di oggetti reali, separati. La stupidità chiaramente non significa essere non-intelligenti nell'accezione abituale del termine.

La stupidità è un errore strutturale nella nostra relazione con il mondo. Se non ci separiamo da questo errore, agiamo inevitabilmente sulla base della reificazione e quindi, non importa quanto brillanti siano i nostri pensieri e le nostre azioni, noi siamo fondamentalmente confusi, poiché stiamo agendo sulla base di assiomi che ci ingannano.

Quando pratichiamo la meditazione dissolvente e si dissolviamo nella luce e quindi nello spazio, c'è almeno qualche piccolo momento di intervallo nella dipendenza dalle cose che sorgono, prima che arrivi il primo pensiero. Se possiamo rilassarci in quella spaziosità non siamo bloccati nella relazione soggetto/oggetto; è un momento di infinita libertà. Gradualmente le nostre abitudini di dicotomizzazione sorgono e noi possiamo essere intrappolati in esse. Ma in quel momento di libertà, lo spazio non ha veramente confini. Ha come confini ciò che è avvenuto prima e ciò che verrà dopo, ma se noi siamo veramente in esso, non c'è niente prima e dopo, poiché c'è solo una infinita apertura.

SIAMO SIA LO SPAZIO CHE LA SUA MANIFESTAZIONE RADIOSA

Sviluppare questo porta alla realizzazione di ciò che in sanscrito è chiamato *dharmadatu jnana*. In tibetano è chiamato *cho ying yeshe* e in inglese potremmo probabilmente chiamarlo “saggezza di apertura” o “spaziosità infinita”. E’ la saggezza di presenza nell’apertura nella quale tutti i fenomeni si manifestano. Uno è come se fosse, in quel momento, simile al cielo, e in questa apertura simile al cielo i fenomeni continuano a manifestarsi. Uno non è più il fenomeno che si sta manifestando ma è nella spaziosità, che è la madre o la base di tutto ciò che si manifesta.

Questo è il cambiamento fondamentale. Questa è l’essenza di tutto ciò a cui questa pratica si riferisce. Questo è quello a cui si dovrebbe ritornare, ancora ed ancora, modificando la propria identificazione fuori dalla posizione di essere un fenomeno o una cosa che sta sorgendo e riconoscendo che siamo di fatto lo spazio in cui le cose sorgono come manifestazione non-nata e non-cessante, senza inizio e senza fine.

Una delle cose che sorgono nello spazio è il sé. E questo è molto complicato. Siamo sia lo spazio che la manifestazione radiosa dello spazio. Non c’è separazione o contraddizione tra questi modi di esistenza spontanea. La trasformazione si verifica rilassando la fissazione sui due punti separati di un soggetto e di un oggetto, lasciando che essi si dissolvano, rivelando una spaziosità infinita. Quando si è sviluppata l’abilità di stare con questo tutto il tempo, ogni esperienza nel mondo è vista come la manifestazione della creatività dello spazio. Ad esempio, ordinariamente, se qualcuno sta facendo qualcosa con la quale non sono d’accordo, se quello che sta succedendo non mi piace, provo una gran rabbia o collera. Questa percezione dell’altro come entità separata ed antagonista genera ogni sorta di pensieri. “Perché stai facendo ciò?”, voglio contraddire o attaccare quello che quella persona sta facendo. In quel momento c’è un forte senso che ciò che gli altri stanno facendo è reale ed è cattivo. Prima di tutto è reale, poi è cattivo.

Il mio punto di partenza nell’entrare nella relazione con l’altro è “io esisto e ho dei diritti e sono una persona preoccupata che le cose siano buone e siano fatte in modo appropriato. Perché stai facendo questo? Non dovresti farlo!”. Inizio con un senso di solida presenza e immediatamente anche voi siete solido. La separazione è sempre qui, con il potenziale di generare sensazioni di attrazione e di aversione.

Tuttavia se il mio punto di partenza è il senso di spaziosità, allora qualunque cosa stia sorgendo è nella spaziosità, non al di fuori di essa. Non c’è un territorio del sé che ha bisogno di essere protetto. Nella spaziosità qualcosa sta sorgendo “Wow! Che cosa è questo?”. C’è un senso di essere interessati in ciò che sta sorgendo e poiché non c’è un senso di pericolo, non c’è nessuna base per l’antagonismo, e poiché uno è interessato in ciò che l’altro sta facendo, c’è maggior possibilità di aiutare l’altro a cambiarlo. In questo modo la consapevolezza non perde mai il senso di apertura anche quando si sta verificando una manifestazione complessa interattiva.

DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI

D.: ma che cosa dobbiamo fare quando proviamo rabbia?

R.: bene, prima di tutto dovete dissolverla. Dovete tornare al punto centrale. Ad esempio: se state lavorando con adolescenti che hanno problemi, essi sono spesso molto, molto arrabbiati ed aggressivi e saranno molto provocatori. Se vi lasciate essere provocati, allora forse come terapeuta diventa molto difficile, poiché essi di fatto vogliono che voi siate provocati e quando lo siete e reagite, essi dicono “Ah! lo sapevo che non potevi aiutarmi, sei proprio come tutti gli altri!”. Uno di fatto deve essere realmente interessato a ciò che essi stanno facendo. Se stanno facendo dei graffiti, uscite e guardate i graffiti o qualunque altra cosa stiano facendo; entrando nel loro mondo diminuite il conflitto tra due cose separate e prendete una posizione al loro fianco, guardando nella stessa direzione. Non siete contro di loro ma nemmeno li ignorate, state lavorando con loro.

Praticando la meditazione dissolvente si sviluppa abbastanza spazio per non essere catturati in una reazione basata sull’ego. Vediamo la situazione come una illusione, non ne siamo sopraffatti. Così invece di rispondere in modo antagonista, “Non osare fare ciò! Hey! Questa è una sala di attesa, cosa stai facendo,

spruzzando tintura tutt'intorno sulle pareti? Dovremo farle ridipingere! Sai qual'è il nostro budget?", uno è capace, di fatto, di vedere che cosa l'altro sta facendo e di parlarne "Hey, perché stai facendo ciò? Qual è il modello? Significa qualcosa?". Attraverso ciò, uno invita la persona a muoversi dalla posizione in cui si sente un estraneo e un escluso, a quella in cui si è dalla stessa parte. Si fa questo offrendo lo spazio di interesse, seduzione, piuttosto che la preclusione di una risposta fissa, di una identità e di un atteggiamento prestabiliti.

D.: quando qualcuno ti fa del male, io penso sia giusto provare rabbia e dire "no, fermati, smettila".

R.: bene, prima di tutto, uno potrebbe aver bisogno di pensare a come si è venuto a trovare nella posizione nella quale l'altra persona ci fa del male. Voglio dire, chiaramente ci sono situazioni che ci vengono imposte. Se stai andando a casa di notte e c'è uno sconosciuto psicopatico che ti vuole attaccare, è un momento molto buono di dire "No". Questo è assolutamente chiaro. Ma può essere che ci sia uno spazio disponibile che non abbiamo riconosciuto. Ad esempio, state lavorando con dei colleghi e gradualmente si forma della tensione nelle vostre intenzioni. Non affronti la tensione e un giorno essa esplose e vi è una discussione arrabbiata. Parte del problema è non averne parlato quando la difficoltà era ancora piuttosto semplice. Forse speravate che sarebbe scomparsa da sola o eravate troppo indaffarati, c'è sempre una buona ragione. Ma la ragione è semplicemente un'altra forma di stupidità, di essere catturati in soggetto e oggetto come entità separate e reali. Per causa di questa separazione a un certo punto la comunicazione si interrompe così invece di aver una chiacchierata amichevole, prendi su il tuo caffè e torni alla tua scrivania. Dopo una settimana la tensione cresce fino a che vi è l'esplosione. Così parte della risposta sarebbe di riconoscere quando l'oggetto sta diventando più separato, quando uno non è più aperto nei confronti dell'altro, perché questa è la base perché la rabbia, la collera sorga nelle relazioni.

Chiaramente, se qualcuno è malvagio, violento, nei vostri confronti, a quel punto avete bisogno di difendervi. Ma avete bisogno di difendervi mantenendo saggezza e compassione. Saggezza è mantenere una spaziosità rilassata qualsiasi cosa accada. Compassione è agire verso l'altro per fermarlo dall'accumulare maggior karma negativo e fornirgli un'esperienza che potrebbe aprire una pausa nel mondo chiuso delle sue assunzioni abituali. Parte dei voti di bodisattva è l'impegno a porre gli altri davanti a noi, per primi. Questo non significa lasciare che gli altri abusino di noi o ci sfruttino. Significa essere aperti all'altro, essere consapevoli della sua situazione e rispondere ad essa con compassione, con una preoccupazione per la sua infinita felicità. E questo può significare contrastare, frustrare la loro gratificazione immediata basata sull'ego.

D.: ci è stato insegnato nella psicologia occidentale che è molto importante non reprimere la nostra collera ma consentirci di sentirla e di esprimerla. Come questa visione si combina con quella buddista?

R.: bene, la psicologia occidentale non è una psicologia non-duale. Nei termini della formulazione che abbiamo discusso, la psicologia occidentale è all'asilo, poiché il suo approccio è "io sono io, ho queste sensazioni e ho bisogno di essere sincero nei confronti di me stesso." Il che è una base molto buona per incominciare. "Io sono una persona importante, ciò che sperimento nel mondo è di valore, non dirmi ciò che sento, io sono in grado di sentire le mie proprie sensazioni!". Questo è un tipo di base molto solida. Avendo questa solida base potete allora iniziare a dissolverla e ad aprirvi. Se non avete questa solida base, penso che avrete più tardi problemi nella meditazione. E' un buon posto iniziale di partenza per capire che cosa è la vostra collera.

Questa è la ragione per cui ho suggerito, questa mattina, che voi disegniate le vostre emozioni, esplorate la vostra relazione con esse e permettiate a voi stessi di sapere che le avete. Esse non sono per sé stesse cattive. Dal punto di vista buddista esse sono una distorsione di energia, legando l'energia tra i due punti di una percezione dualistica. L'espressione di collera è distruttiva sia per sé che per gli altri. O noi trasmettiamo troppa collera all'altro, così che abbiamo uno scontro con i nostri amici, e perdiamo l'amicizia - questo eccesso di collera non è creativo o chiarificatore di qualcosa perché ci porta nella direzione opposta -, oppure non mostriamo la nostra collera all'altra persona ma la rivolghiamo indietro su noi stessi e

tormentiamo, malmeniamo noi stessi. “Perché ho fatto questo? Non volevo dormire con quella persona, non volevo fare questo ...”. Così è molto comune che la collera venga troppo esteriorizzata, contro l’altro, oppure troppo interiorizzata, contro noi stessi, piuttosto che essere una effettiva forma di comunicazione.

La colera sorge quando l’altro è troppo reale. Noi possiamo usare il flusso di luce nella meditazione dissolvente per purificare gli oggetti che ci spaventano, provocano e disturbano. Visualizzando la persona che crediamo sia per noi pericolosa, possiamo riempirla di luce così che essa non viene più percepita come fonte di inquietudine, allarme, quando la sua natura vuota, radiosa, si manifesta. In questo modo, purifichiamo il nostro karma quando si manifesta nella forma dell’altro, e riempiendo noi stessi con la luce purifichiamo le voci interiorizzate che sono la continuazione del kama. Quindi abbiamo il permesso di esprimerci nel mondo senza preoccuparci se quell’espressione è buona o cattiva, poiché la motivazione è stata purificata attraverso la saggezza e la compassione. La questione è se è efficace o no.

Se qualcuno vi sta attaccando, dovete mostrare la vostra collera se questa fermerà il pericolo. Non dovete essere attaccati ma dovete sviluppare la consapevolezza che vi guidi nella vostra reazione. La motivazione è la chiave. La collera motivata dall’odio, dal desiderio di fare del male o di punire l’altro, non è di aiuto perché non offre spazio perché si verifichi il cambiamento. La crudeltà sorge da un indurimento del cuore e questo indurimento si verifica quando soggetto e oggetto sembrano molto reali e molto separati. Questo può essere provocato in situazioni nelle quali gli altri sono crudeli nei nostri confronti. Più ci rilassiamo e apriamo e riconosciamo questa pressione a danneggiare gli altri o ad essere crudeli, e la dissolviamo attraverso la meditazione, più iniziamo ad avere fiducia in noi, nel nostro spontaneo essere nel mondo.

PURIFICAZIONE

Il desiderio o attaccamento sorge essenzialmente perché c’è una percezione di qualche oggetto che sentiamo, in qualche modo, mi completerà, o mi migliorerà, mi farà crescere. Inizia con un senso che io, così come sono, non sono abbastanza. Ho bisogno di più. E’ un tipo di fame fondamentale, dove la vacuità, il vuoto, sono visti come il nemico. La saggezza che sorge dalla purificazione di questa limitazione è chiamata la “saggezza di precisione e chiarezza”.

Quando proviamo gioia in un luogo bello, è difficile non essere attaccati alla bellezza e al piacere che ne derivano. Quando lo lasciamo, c’è un senso di perdita poiché quello che arriverà non potrà essere altrettanto bello di quello che ci stiamo lasciando alle spalle. La discriminazione che facciamo, la reazione intensificata, potenziata, che ci apre a una situazione ci chiude a un’altra. Questo porta alla turbolenza di speranze e di paure.

PURIFICAZIONE DEL DESIDERIO E DELL’ATTACCAMENTO

La purificazione del desiderio e dell’attaccamento richiede un impegno a un obiettivo, imparziale interesse fenomenologico nel mondo così che ogni cosa che accade è interessante. La pioggia è interessante, guarda come le gocce corrono giù lungo la finestra. Guarda cosa succede della mia pelle quando fa freddo, ha tutta questa pelle d’oca. Così prestiamo attenzione, partecipiamo a tutto quello che accade con una consapevolezza focalizzata non oscurata da fisse abituali attitudini, preferenze, simpatie e antipatie e così via.

Penso che questa sia una cosa realmente importante che noi dovremmo praticare qui. Quando facciamo la meditazione dissolvente o lo stare seduti immobili, quando la nostra attenzione ritorna ai sensi, lasciamo che essi esplorino tutti i possibili tipi di situazioni, apparenze. Osservate come siete attirati da qualche cosa e non da altre e rilassate questa tendenza, lasciatela passare, così che torniamo a un senso del fresco potenziale in tutte le cose che sorgono.

Potreste trovare escrementi di cane o di gatto e, sapete, toccarli o annusarli, consentitevi di essere incuriositi e interessati di fronte alle cose dalle quali sareste di solito orripilati o scandalizzati, ed esploratele. Potete andare nel bosco e fare i vostri bisogni, e anche giocare con i vostri propri escrementi. Poiché così gran parte della nostra vita è ristretta, limitata da queste discriminazioni e pregiudizi. Non sto dicendo che uno dovrebbe fare queste cose tutto il tempo, o tutti i giorni, o finire in qualche forma di perversione! Ma penso che c'è un modo in cui le nostre credenze possono sembrare assolute, particolarmente ciò che ci hanno detto quando eravamo molto piccoli. Così è molto importante metterle in discussione. Naturalmente poiché esse sono profondamente radicate in noi, metterle in discussione può provocare una grande quantità di paura e di ansietà, come se noi stessi per essere puniti.

Con questa esplorazione possiamo liberarci per essere interessati in cose che normalmente non sarebbero a noi disponibili. Questo aperto interesse significa che la ricchezza del mondo è sempre presente per noi. Se siamo realmente in contatto con la ricchezza del mondo possiamo essere sempre soddisfatti. Così spesso i nostri desideri e struggimenti per qualcosa sono uno spostamento dal momento presente, un momento presente che non è affascinante come le immagini che creiamo per noi stessi. Questo si verifica perché la nostra esperienza del presente è il risultato della stratificazione delle proiezioni dal passato e così usiamo la fantasia per sfuggire il senso di noia e di intrappolamento che questo presente, fatto di strati incollati l'uno all'altro, genera in noi. Da questa base noi identifichiamo le entità che crediamo ci libereranno e ci focalizziamo sull'appropriazione di un futuro che ci libererà dal passato. Ma da una prospettiva buddista questo è destinato a fallire poiché l'appropriazione intensifica semplicemente l'alienazione.

E' molto importante guardare al modo con cui ci separiamo, allontaniamo dagli oggetti perché non ci piacciono o pensiamo siano pericolosi, e praticare il rilassamento e consentirci di essere aperti a qualsiasi cosa si verifichi. Questa è fondamentalmente l'idea per la purificazione del desiderio.

La proprietà spesso nasconde i fatti del cambiamento. Quando manteniamo una comprensione costante dell'impermanenza siamo liberi di partecipare al processo di percezione piuttosto che all'illusione del possesso di entità fisse. Se andate in una galleria d'arte e vedete un bel dipinto, lo guardate, lo vedete, ne traete gioia. Non avete bisogno di avere quel Monet sul vostro proprio muro, a casa. Se voi di fatto vi aprite al momento, quel desiderio in sé stesso vi apre al momento successivo così che una infinita visione di rivelazione si dispiega.

PURIFICAZIONE DELL'ORGOGGIO

Ora consideriamo il problema dell'orgoglio. L'orgoglio è una ulteriore espressione del senso di essere separati dagli altri, "io sono più importante. Io sono speciale". E' correlato moltissimo all'elemento terra, è simile a una roccia, è solido. E' il posto dove uno 'è'. E' qualcosa di molto rigido, stretto e limitativo. La sua purificazione è detta "saggezza dell'uguaglianza", nella quale uno è in grado di vedere i valori e le qualità di ogni cosa che lo circonda. Uno è in contatto con il suo proprio valore ma è anche in contatto con il valore degli altri, e in quel momento non si sente minacciato dal valore degli altri. Non c'è nessun bisogno quindi di consolidare la propria posizione perché si è parte di un'infinita manifestazione di valore che può essere goduta e rispettata.

C'è una qualità di apertura ed apprezzamento, non mettendo l'altro sopra di me né mettendo me sopra gli altri, ma essendo insieme, infinitamente, in tutte le direzioni. Probabilmente in occidente l'orgoglio non è un problema così importante come l'altra sua faccia, che è la bassa stima di sé stessi o l'odio per sé stessi, il narcisismo negativo di pensare "Io sono la persona peggiore al mondo e non c'è nessuno cattivo come me. Ho fatto tutte queste cose". Sentirsi peggiori degli altri, diventare coscienti, auto-consapevoli delle proprie manchevolezze, dei propri limiti, può svilupparsi come una intensa separazione dalla comunità degli esseri senzienti. Questo agisce come un fattore limitativo nello sviluppo sia della saggezza che della compassione.

Semplicemente il consentire a sé stessi uno spazio, integrato con lo spazio degli altri, non più di essi, non meno di essi, ma un modo di essere insieme, è la base per una comunità viva e vitale. Lavorare insieme in modo collaborativo e non essere spaventati dagli altri è molto importante. La prima saggezza che abbiamo esaminato ci mostra molto chiaramente che, se noi sorgiamo tutti dalla stessa origine nella spaziosità infinita, allora l'altro non è mio nemico ma è il mio collega, uno che è con me, che può far sì che la rivelazione mi si manifesti. Senza l'altro io sto solo parlando in un solitario, vuoto abisso. L'altro mi completa dandomi uno spazio senza fine per aprirmi ed essere più reale.

PURIFICAZIONE DELLA GELOSIA E DELL'INVIDIA

La quinta posizione, gelosia, è anche collegata con l'invidia, ed è il senso che l'altra persona è una minaccia e mi porterà via o distruggerà qualunque cosa io abbia. E' la triangolazione archetipica "ora ho ottenuto qualcosa di speciale e quest'altra persona sta arrivando a portare via la mia specialità, lasciandomi abbandonato, solo, senza valore". Questa è la paura che gli altri siano più affascinanti, più interessanti, più sexy, più qualunque cosa, e così avranno il potere di distruggere qualsiasi cosa io abbia costruito, qualsiasi cosa di cui mi sia appropriato.

Una gran quantità di questa paura è basata sull'idea che c'è così poco di buono nel mondo che se io ottengo questa cosa bella, devo afferrarla, tenermela stretta, e se qualcuno altro dovesse rubarmela, io non avrò più niente. Così, sorge ancora da una credenza in risorse minimali, in un'economia di restrizione in cui c'è solo un centinaio di cose e se qualcun altro ne ha novanta, allora ce ne sono solo dieci rimanenti per me. Non è un'economia di ricchezza e possibilità e così l'altro è sempre una minaccia. Qualsiasi cosa abbia, posso perderla e allora che cosa mi rimarrà?

Bene, se perdete questo, ciò che vi rimarrà non sarà questo. Ma potrete avere qualcos'altro. "Ma questa era la sola cosa che volevo!". Sapete, questo può essere molto molto duro, difficile. "Solo questa persona, solo se posso essere con lei allora la mia vita sarà realizzata, avrò un senso", "Solo se ottengo questo lavoro sarò realmente felice", "oh, la mia vita è veramente rovinata, avrei dovuto sposare quella persona, o stare insieme con quell'altra persona". Sapete, tutti noi abbiamo probabilmente questi pensieri e sensazioni simili a queste, di tempo in tempo, ma esse diventano molto distruttive perché è come se un momento nel tempo avesse in qualche modo determinato la forma di tutto quello che sarebbe seguito poi. Mentre, di fatto, se noi siamo nel divenire, ci sono sempre nuove possibilità. Ma noi possiamo chiudere le nuove possibilità dicendo "bene, la verità è nel passato ed è là dove avrebbe dovuto accadere. Se solo potessi tornare indietro vivrei la mia vita in modo diverso".

Per contro, dalla saggezza centrale di apertura uno è aperto a tutti i modi nei quali le cose sorgono. Quindi uno è molto meno vulnerabile al fatto che la gente può rubare le cose, che i tassi di divorzio sono molto molto alti, che la disoccupazione è molto molto alta.

L'invidia e la mancanza di rispetto per le relazioni significano che ci sono una gran quantità di predatori, un sacco di lupi affamati che rovinano, incasinano le relazioni degli altri, causano caos e se ne infischiano. C'è molta gente fuori controllo, intossicata dai cinque veleni. Il mondo è pericoloso. Tuttavia, se crediamo che la nostra salvezza risieda nell'attaccamento e cerchiamo protezione dall'impermanenza, stiamo vivendo una menzogna, stiamo vivendo in una illusione. Il mondo non è sicuro in questo senso. I nostri partner possono morire in un incidente d'auto, possono scappare via con qualcun altro, altri possono diventare terribilmente malati, qualsiasi cosa per stabilire la quale abbiamo lavorato sodo può non durare. Non possiamo predire che il futuro sarà così come correremo fosse. La gelosia è solo un modo particolare con il quale ci tormentiamo su quella speranza, "Perché mi è successo questo? Perché è dovuta arrivare quella persona per interferire tra di noi? Stavamo andando d'accordo così bene e ora tutto è rovinato".

La sofferenza sorge dal senso di attaccamento, dall'afferrarsi a qualcosa. Mentre di fatto il mondo come divenire significa che afferrarsi a qualcosa non è una possibilità. Le situazioni possono durare per un certo periodo; quello può essere il nostro karma, possiamo essere molto fortunati. Molta gente vive a

lungo, ha facili vite felici, ma per molta gente vi è una gran quantità di inquietudini, preoccupazioni e difficoltà e il reale antidoto a ciò, il reale modo di gestire ciò, è proprio essere aperti alle cose quando esse si presentano ed essere focalizzati sul momento, nella ricchezza e pienezza del momento, piuttosto che cercare di gestire il passato o manipolare il futuro.

Il mandala è una struttura che ci supporta nel trasformare le abitudini di reificazione in una sensibilità rilassata dove il desiderio di creare uno spazio sicuro può essere trasformato attraverso il riconoscimento che il solo spazio sicuro è lo spazio dell'aperto divenire. Uno spazio di appropriazione, controllo, possesso non può mai essere sicuro, sarà sempre vulnerabile. Ci sono osservazioni, opinioni diverse in merito a ciò?

APPLICAZIONE DELLE CINQUE SAGGEZZE

D.: forse, se io torno, ad esempio, a Berlino e per qualche settimana vivo la mia vita quotidiana e ottengo un lavoro e sono in questo e sento che sto perdendo quello che avete insegnato, voglio dire, lo sto semplicemente perdendo. Non ho più questa capacità di prendere una pausa e di aprirmi ma mi ritrovo ad inoltrarmi continuamente sempre più nel tunnel. Dovrei allora usare il metodo di fare PHAT!?

R.: sì, quello dovrebbe essere un buon metodo. Va fuori in un parco o in qualche luogo dove puoi fare un sacco di rumore e fa la meditazione dissolvente. Quindi usa PHAT! quando i pensieri arrivano e cominciano ad affollarsi. Andare a fare una passeggiata, guardare le stelle, comperare un mazzo di fiori e sedersi e guardare i fiori, possiamo usare il mondo per aprirci uno spazio che è separato dall'intossicazione dei pensieri preoccupati. Il mondo è molto pervasivo. Noi siamo costantemente violentati dal mondo. Tutte queste immagini sono spinte in noi quando non le vogliamo. Ne diventiamo pieni, siamo gravidi, carichi di tutti questi pensieri, stiamo sempre venendo fuori con nuovi schemi, così stiamo costantemente partorendo dopo essere stati violentati da tutte queste orribili cose. Questo rispecchia molto la situazione in cui noi siamo abitualmente, siamo in una posizione reattiva ed è molto importante prendere qualche intervallo, una pausa. Andare a fare una passeggiata in una foresta, qualche cosa di molto semplice come questo. O andare a fare una corsa in bicicletta. Queste cose possono aiutare ma l'essenza è la pratica della meditazione, facendo uso della attenzione focalizzata per trasformare la base esistenziale del nostro impegno con il mondo.

Nei termini dell'applicazione della visione delle cinque saggezze, qui in questo ritiro, sarebbe utile creare una situazione nella quale venite in contatto con questi cinque veleni per voi stessi. Prima di tutto, focalizzatevi sul principale, la stupidità, e trasformatela attraverso la focalizzazione dell'attenzione, calmando la mente e quindi facendo la meditazione dissolvente.

Diciamo, ad esempio, che il vostro problema particolare è la rabbia, la collera, che vi arrabbiate sempre violentemente con la gente, che vi sentite come se aveste una pelle molto sottile, facilmente irritabile, e che reagite alle cose molto velocemente e impulsivamente. Potreste immaginarvi in una situazione nella quale state reagendo in questo modo. Potete pensare di tornare alla vostra situazione familiare e che qualcuno in tale situazione potrebbe provarvi. Cercate giusto di immaginare come potrebbe essere, vedendo quella persona non come la persona che conoscete ma proprio come una forma di colore che si manifesta di fronte a voi. State vedendo quella persona senza la proiezione su di essa di tutto ciò che voi conoscete di lei dal passato. Perché è quello che conosciamo della persona dal passato che fa sì che il suo prossimo movimento verso di noi sembri molto provocatorio.

Così focalizziamoci su qualcuno con il quale siamo già molto arrabbiati. "Fa sempre così, odio quella persona, vorrei che non avesse lavorato con me". Ora se possiamo lasciar cadere il senso che essi sono sempre così e vederli come nuovi, freschi, c'è molto più spazio nel quale possiamo rispondere loro.

Immaginando la persona di fronte a voi potete includerla nella meditazione dissolvente. Potete immaginare tutti i vostri nemici posti proprio di fronte a voi, tutta la gente che vi provoca. Potrebbe essere un gruppo particolare, potrebbero essere i partiti politici, potrebbe essere ogni tipo di cosa. Immaginate

tutte queste persone di fronte a voi. Quindi fate la visualizzazione e focalizzatevi sui raggi di luce che scendono, purificando voi stessi e tutte queste persone. Immaginate queste persone piene di luce, che si dissolvono in voi, quindi la palla di luce si dissolve in voi e attraverso di voi in loro e voi uscire nella spaziosità. Continuare ad aprirvi agli altri, ad aprirvi agli altri. Piuttosto che sapere chi sono gli altri, potete essere sorpresi e quindi ci sono molte nuove possibilità. La cosa principale è cercare di sperimentare la non-separazione, il fatto che qualsiasi cosa incontriate è una co-manifestazione nello stato di rivelazione, non una entità separata. Sebbene naturalmente esse appaiano essere molto separate. Questo è ciò contro il quale dobbiamo cercare di combattere. Più siamo aperti alla loro possibilità, alla loro imprevedibilità, più ci sarà spazio per esse per rivelare qualcosa. E certamente noi non saremo intrappolati.

Potete quindi cercare di fare la stessa cosa per gli altri veleni. Sia noi che gli altri abbiamo bisogno di essere purificati della base di reificazione. Questo significa imparare a sperimentare il mondo come luce.

Questo potrebbe essere qualche cosa che potremmo praticare domani pomeriggio, affrontare realmente i cinque veleni e consentirci di essere onesti con noi stessi. Chi sono coloro che ci spaventano, di cui abbiamo paura? Quali sono le situazioni nelle quali proviamo orgoglio? Quindi dobbiamo pensare “Che cosa vi è là fuori che mi fa reagire in questo modo?” e prendere entrambi queste cose, l’oggetto che ci stimola là fuori e la nostra propria visione di noi stessi, e dissolvere entrambi nella luce.

Naturalmente è molto molto difficile. Ieri quando uno di voi si è accorto che una vespa si era posata su uno di voi, si è creata una reale e potente situazione, “ecco, è arrivato questo rompiscatole e mi ha morsicato! E ha forse lasciato il veleno in me e forse morirò!”. Ci sono tutti questi pensieri e anche questi pensieri sono reali e possono essere supportati da un fatto medicale. La paura sorge molto velocemente quando sentiamo che il nostro spazio è invaso. Viviamo in un mondo che ha tutte queste cose pericolose, serpenti, scorpioni ...salvo che in modo crescente viviamo in un mondo dove queste cose non ci sono poiché abbiamo trovato mille modi per sterminarle. Tutti gli insetti che sono stati uccisi perché abbiamo paura di loro! Piuttosto che dividere il mondo con creature che potrebbero essere un poco spaventose, non appena identifichiamo qualcosa che ci incute paura, vogliamo distruggerlo. Parte di questa apertura è concedere spazio perché la gente sia diversa, perché la gente abbia il diritto di vivere, sebbene essa possa non essere il tipo di persone che vorremmo avere intorno a noi sul nostro pianeta.

Il mondo non è il mio giardino, non è un posto dove io ho diritto di prendere una bomboletta spray e uccidere tutti coloro che considero essere erbaccia. Nuova erbaccia sorgerà sempre e la nostra percezione di ciò che è o non è erbaccia cambierà. E’ un tipo particolare di visione dualistica che dice che un gruppo è pericoloso o che un tipo di persona è pericolosa. Parte dell’apertura è non solo apertura alla bellezza e ai fiori freschi, è anche apertura alle vipere, alla gente crudele, ai violentatori, agli assassini, e alla buona volontà di trovare un modo per gestire queste situazioni e trasformarle senza paura. Non appena abbiamo paura, noi cerchiamo di distruggere l’altro, e più cerchiamo di distruggere l’altro più entriamo in un conflitto che ci porta ad un ulteriore senso di “tu sei reale, io sono reale e o io uccido te o tu uccidi me”. Andiamo in questa specie di situazione Amageddon.

La reale trasformazione ha sempre a che fare con il dialogo, lo spacchettamento della costruzione dualistica di orribilità. Riconoscere la nostra parte nella situazione introduce uno spazio per il cambiamento piuttosto che insistere che è compito dell’altro di cambiare.

Naturalmente dobbiamo prepararci attraverso la regolare pratica meditativa. Quando una situazione traumatica si presenta troveremo difficile reagire creativamente se non abbiamo fatto prima nessuna preparazione. Tutte le piccole situazioni che incutono paura, come insetti, cani, ecc. sono una previsione di come potrebbe essere alla morte, quando siamo di fronte a un cambiamento radicale e non abbiamo nessuna casa sicura in cui riparare. Ciò di cui abbiamo bisogno in momenti di crisi non è semplicemente ricordare le parole del dharma o una sua comprensione intellettuale. Abbiamo bisogno di essere in grado di evocare una reale esperienza di trasformazione al fine di trovare la nostra libertà nel momento. Questo spiega perché il lavoro giornaliero della pratica meditativa è così importante.

E' un poco come un conto bancario. Se versate su di esso un po' di denaro ogni settimana, quando avete bisogno di una vacanza o di un trattamento ospedaliero o di qualcosa di simile, il denaro occorrente c'è. Non potete aspettare che qualcosa accada e allora tirare fuori il denaro necessario dal cielo. Non solo quello, ma se versate denaro in banca regolarmente, il direttore della banca inizia a conoscervi, può vedere che voi siete una persona responsabile e così in situazioni di crisi può essere disposto a garantire per voi. Nello stesso modo, la visione nyingma tradizionale è che se pregate Guru Rinpoche ogni giorno egli inizia a conoscervi e risponderà volentieri in una crisi. Ma se praticate solo quando andate agli insegnamenti, allora Guru Rinpoche non vi conoscerà così bene. Quando lo pregherete si chiederà chi voi siate "chi? mi sembra di ricordare il tuo nome, oh, certo una volta tempo fa, hey, sì abbiamo avuto una connessione ... chi hai detto di essere?"

PREGHIERA ALLA PRAJNAPARAMITA : MA SAM JO ME

Ora impareremo un verso di quattro righe che è visto essere l'essenza della Prajnaparamita, la visione di saggezza trascendentale. Essenzialmente è una breve affermazione della visione di vacuità. E' scritta come un verso in lode di una dea, la dea di suprema saggezza. E' una donna perché la forma femminile è vista come espressione di saggezza, di apertura. La forma maschile è vista come espressione di metodo o compassione. L'unificazione di saggezza e compassione introduce il mondo illuminato della rivelazione e questa è la ragione per cui nel buddismo tantrico meditiamo spesso su divinità che sono in unione sessuale, poiché questo rappresenta l'unificazione di metodo e saggezza.

MA SAM JO ME SHE RAB PA ROL CHIN

MA KYE MI GAG NAM KAI NGO WO NYID

SO SO RANG RIG YESHE CHO YUL WA

DU SUM GYAL WAI YUM LA CHAK TSAL LO

Oltre la parola, il pensiero e l'espressione è la saggezza trascendentale.

È non-nata, non finisce e la sua natura è simile al cielo.

Questa aperta trascendente consapevolezza è il reame della precisa consapevolezza che vede le cose proprio come esse sono.

A questa saggezza trascendentale, che è la Madre dei Buddha dei Tre Tempi, io rendo omaggio.

Ma significa parola, *sam* significa pensiero e *jo* significa espressione. *Me* significa senza oppure oltre, *she rab* significa saggezza, nel senso di apertura; una intelligenza o una consapevolezza che non si rinchiude in sé stessa ma è capace di continuare a prestare attenzione alle cose, senza impedimenti. *Pa rol chin* significa trascendentale o andato oltre, *pa rol* significa l'altra parte, l'altro lato e *chin* significa andato a. Così ciò significa 'è andato oltre l'ordinario tipo di intelligenza' che dice che questa è una penna, questa è una pietra; l'intelligenza che dà un nome alle cose e le pone al loro posto. E' piuttosto una saggezza che è aperta e capace di prestare attenzione alle cose senza etichettarle e senza porle in scatole.

Così la prima riga dice: oltre la parola, il pensiero e l'espressione è questa saggezza trascendentale.

Ma kye, ma è qui una forma negativa, *kye* significa essere nato, così *so ma kye* significa non-nato, senza essere nato. *Mi* è anch'essa una forma negativa e *gag* significa cessante, così *mi gag* significa che non cessa, che non finisce, non si ferma mai. *Nam kai* è nella forma genitiva, *nam ka* significa il cielo, così *nam kai* significa 'del cielo', nel possessivo. *Ngo wo nyid* significa natura.

La seconda riga commenta la prima. La prima riga dice che c'è una saggezza trascendentale o suprema che è oltre la parola, il pensiero, l'espressione e la seconda riga dice che è non-nata, non-cessante e che la sua natura è simile a quella del cielo.

Il cielo è una immagine molto importante nel buddismo tibetano. Nella visualizzazione immaginiamo il chiaro cielo blu con una palla di luce che sorge in esso e questa mattina abbiamo fatto la pratica di guardare nel cielo, rilassando la nostra consapevolezza in esso. Il cielo è la presenza di infinito. Se state guidando verso casa, quando attraversate il confine italiano verso la Svizzera c'è una linea attraverso la strada ma non ci sono linee nel cielo. Voglio dire, ci sono postazioni radar e l'aeronautica potrebbe abbattere un aeroplano che invadesse il loro spazio aereo, ma non di meno se voi salite a qualche centinaio di migliaia di piedi, essi non sarebbero così interessati a spararvi per abbattervi. C'è un modo in cui la vastità del cielo, l'apertura del cielo è realmente inimmaginabile. Noi abitualmente guardiamo semplicemente su e pensiamo "oh, è una bella giornata oggi, il cielo è blu" e lo lasciamo così. Ma se noi guardiamo realmente nel cielo, è incredibile. Se solo vi sedete e rilassate come abbiamo fatto questa mattina e guardate in quel cielo blu e guardate, senza fissare, non cercando di trovare qualcosa ma semplicemente aprendovi ad esso, voi incominciate realmente a dissolvervi e diventare vasti come il cielo. E' infinito.

Questa è la ragione per cui il cielo è usato ancora ed ancora nei testi buddisti. Il cielo è l'apertura nella quale questo pianeta, il sole e la luna e le stelle sorgono. Rappresenta una apertura assoluta, che in sé stessa è non-nata e non-cessante. Dentro di essa molte cose sembrano essere nate e muoversi e venire ad esistenza e uscire dall'esistenza ma esso in sé stesso è immutabile, non cambia.

Quindi, *so so rang rig ye she cho yul wa*. *So so* significa preciso o specifico, ogni singola cosa, individuale. *Rang rig* significa consapevolezza. *Ye she* significa saggezza, di nuovo, ma è una pristina, pura, originale cognizione, una pura consapevolezza. *Ye she* è una parola interessante: *Ye* significa originale, dall'inizio, e *she* significa conoscere. Così indica lo stato di consapevolezza che è qui prima di ogni altra cosa. Come nella meditazione vi dissolvete e avete apertura e quindi un pensiero sorge e quindi una sensazione si presenta, così è quello spazio che è qui prima che i pensieri e le sensazioni sorgano, è qui durante i pensieri e le sensazioni e dopo i pensieri e le sensazioni. *Cho yul* significa qualche cosa di simile a una sfera di operazioni, nel senso che per noi la terra è il nostro *cho yul*, è dove noi operiamo. Il cielo è dove gli uccelli operano e noi non possiamo volare mentre il mare è dove i pesci operano. Così un *cho yul* è il vostro reame o la vostra dimensione, dove voi siete di casa.

Quando veniamo al mondo con il nostro karma, con le nostre idee dal passato, vediamo le cose nei termini posti dalle nostre proprie idee ereditate dal passato. Con questo tipo di aperta consapevolezza vediamo invece le cose proprio come esse sono, in sé stesse. Il mondo mi si rivela fresco, libero di tutta la conoscenza e le proiezioni che io metto in esso.

La terza riga così dice: questa aperta trascendente consapevolezza è il reame o la dimensione della precisa consapevolezza che vede le cose proprio così come esse sono.

Du sum, du significa tempo, *sum* significa tre, i tre tempi, del passato, presente e futuro. *Gyal wai* significa vincitore ed è un altro titolo per Buddha. *Yum* significa madre. *La*, è 'a'. *Chak tsal lo* significa 'rendo omaggio', mi prostro o mostro rispetto.

La quarta riga così dice: questa saggezza trascendentale è la madre di tutti i Buddha dei tre tempi.

Proprio come quanto nasciamo in questo mondo noi usciamo dal ventre della nostra madre, al fine di nascere nella buddità dobbiamo nascere dal grembo di questa grande madre, la saggezza trascendentale. Prima dobbiamo entrare nel grembo della saggezza. Come nella meditazione dissolvete, vi dissolvete giù, è come andare dentro e dentro, quasi come il rovescio di un processo di nascita, ogni cosa si restringe, e quindi voi siete nello spazio aperto. E' come andare in, entrare in un grembo e quindi ne venite fuori, rinati, con un senso di apertura, illuminati, aperti al mondo. E' un processo di rinascita.

Nel fare prostrazioni alla madre di tutti i Buddha noi ci prostriamo anche alla nostra propria madre poiché questa saggezza sarà nostra madre quando diventeremo il Buddha. Che giorno felice! E apparentemente la nascita come il Buddha non comporta né contrazioni, né sangue, nessuna epidurale

Potete recitare questo verso mentre visualizzate Prajnaparamita come una dea di fronte a voi. Essa ha il colore dell'oro e ha quattro braccia, con due mani alzate, una tiene un libro, l'altra un fiore di loto, e due mani appoggiate in grembo. Così uno può recitare il verso in un modo devozionale alla divinità che è l'espressione della vacuità o, in modo più astratto, come un mezzo per rilassarsi nel principio dell'apertura.

Se voi siete di ritorno in città e state guidando la vostra macchina, potete cantare questi versi a voi stessi, ricordandovi che questa saggezza è sempre presente e la vostra automobile sta viaggiando attraverso il centro della porta principale di questa donna. La Prajnaparamita è seduta e sta prendendo una tazza di tè, ci saluta "salve!". Poiché essa è ovunque, tutt'intorno, questa saggezza è sempre aperta, molto gentile, come la nonna favorita di ciascuno di noi, te e dolci sono sempre disponibili, qualcosa di buono, qualcosa di interessante.

Spesso quando lasciamo un ritiro nel quale abbiamo conquistato qualche chiarezza, iniziamo a sentire che l'esperienza sta scivolando via e iniziamo a preoccuparci su come possiamo afferrarla e trattenerla. Ma, come dice questa prima riga, "oltre la parola, il pensiero e l'espressione", qualsiasi cosa noi abbiamo ottenuto non è qualcosa alla quale possiamo aggrapparci. Se sta scivolando via e noi la rincorriamo, la perderemo proprio. Se sembra scivolare via, lasciamola andare, rilassiamoci, apriamoci ed essa sarà di nuovo qui. Ma più cerchiamo di afferrarla e pensiamo "mio Dio, che cosa ho fatto? Ho dimenticato la preghiera, qual'era la melodia, il motivo?", più la perdiamo. Ogni qualvolta diventate ansiosi in questo modo, la perdetevi. Così lasciare semplicemente cadere la preoccupazione, rilassatevi, apritevi ed essa sarà lì. E' sempre qui nel nostro cuore perché è qui come l'innata natura di Buddha.

Oggi è giovedì e domani sarà venerdì e quindi sabato mattina il nostro ritiro finirà, così conservate questo senso del tempo e in particolare, se guiderete al ritorno, è importante che non vi agitate troppo circa le cose. Se vi è qualche sperimentazione che desiderate fare oggi, per voi stessi, nei termini di intraprendere, sperimentare qualcuna delle cose di cui abbiamo parlato, dovrete proprio farla oggi e non lasciarla per l'ultimo momento poiché penso che, al fine di essere compassionevoli verso voi stessi, vorrete muovervi fuori da questo spazio, focalizzati in un modo che si adatti di nuovo con il mondo. Così se ci sono cose che volete fare, come fare una gran quantità di rumore nel bosco e entrare nella vostra energia e rimettere in azione una gran quantità di emozione, vi consiglieri di farla oggi, veramente non lasciatelo per domani. E' più sicuro farla oggi e possiamo sempre parlarne. Se lasciate queste cose per l'ultimo momento allora ne uscirete in qualche modo con la testa piena di ronzii, di pensieri, non avrete una chiara entrata di ritorno nel mondo e ciò che noi stiamo realmente cercando di fare è di portare nel mondo ciò che abbiamo imparato e sviluppato qui, così che diventi parte integrante della vita e non resti soltanto una esperienza speciale.

Inizierò ora a parlare un po' di più sulla meditazione e possiamo farne un poco insieme e quindi la porteremo fuori nell'ambiente, è un posto talmente bello quello in cui siamo!

LA MEDITAZIONE DZOGCHEN

La pratica meditativa di cui voglio parlarvi questa mattina è un aspetto fondamentale di ciò che in Tibetano è chiamato Dzogchen. Dzogchen significa un'apertura che non è relativa allo sforzarsi ma piuttosto all'essere soddisfatti e accettare ciò che vi arriva. Il focus principale coincide molto con ciò che abbiamo fatto finora, essere in contatto con la presenza di consapevolezza che è immutabile e tuttavia dare il benvenuto a qualsiasi cosa sorga. Non è circa l'aggrapparsi a un territorio particolare o costruire una particolare visione intenzionale del mondo.

CREARE IMMAGINI: NELLA VISUALIZZAZIONE E NELLA PITTURA

Ad esempio, nelle pratiche di visualizzazione più elaborate nel buddismo tibetano uno passa un sacco di tempo immaginando dei e dee di vario tipo e colore, in palazzi con porte e giardini e alberi di fiori. Uno usa l'immaginazione per costruire una forma particolare che è quindi collassata nella vacuità. Nello dzogchen uno prende vie più veloci per entrare nello spazio aperto. Uno non fa tanta elaborazione ma va direttamente nella semplicità e quindi usa questo stato di semplicità per lavorare con le cose quando esse sorgono.

In molti modi le correnti del buddismo tibetano sono simili alle correnti che abbiamo nell'arte, particolarmente nel campo dell'arte occidentale attuale, dove abbiamo ancora la tradizione della rappresentazione della natura così com'è. Così nella ritrattistica dipingete una persona in modo tale che il dipinto assomigli a quella persona. In questo approccio ci sono canoni particolari o regole per costruire l'immagine. Nella nostra infanzia abbiamo gradualmente imparato le regole di questo tipo di arte rappresentativa così che quando guardiamo a un tale dipinto sappiamo come leggerlo, interpretarlo. Nell'imparare a dipingere in questo modo uno accetta, adotta una intera disciplina di tecniche particolari e abilità grazie alle quali è capace di produrre un particolare tipo di immagine.

All'altro estremo, abbiamo l'intero campo dell'espressionismo astratto dove i pittori danno una espressione documentata e tuttavia libera alla loro risposta ai vari aspetti dell'ambiente. L'immagine creata non è un risultato casuale di auto-indulgenza ma una risposta essenziale distillata formata in uno stato d'animo che presta attenzione al processo piuttosto che a un insieme di regole.

Nell'arte moderna questi due approcci sono stati in profonda opposizione. Le regole sviluppate attraverso i secoli possono fornire una ricchezza di conoscenza utile ma possono anche imprigionare. La freschezza di una espressione creativa non inibita può sovvertire quella stagnazione che imprigiona ma può anche attrarre l'attenzione in una serie di strade senza uscita.

DISTRAZIONE

Nella visione buddista noi tutti siamo catturati in modelli particolari, modelli di rabbia, collera, desiderio, gelosia, stupidità, modelli di odio verso noi stessi, modelli di essere molto poveri, bisognosi di tutto nel mondo, modelli di essere depressi e impotenti, che si ripetono ancora ed ancora. Facendo la meditazione formale facciamo uso della struttura di focalizzazione sul respiro, visualizzando un dio o una dea o una palla di luce, recitando un mantra, e focalizziamo l'attenzione su qualcosa che ci è dato da qualcun altro, che non creiamo per noi stessi ma ci è dato dalla tradizione, e usiamo questa struttura per prenderci una pausa dalla compulsione a ripetere, dall'incessante desiderio di plasmare il presente e il futuro in termini del passato. Questo è spesso molto difficile perché quando cerchiamo di fare la meditazione veniamo distratti.

Da che cosa siamo distratti? Siamo distratti dai nostri propri modelli, insistendo "Non sono capace, non funziona. Non posso meditare; a me non sta succedendo. Tutti gli altri fanno come fare, io no". Questi tipi di pensiero sorgono anche sul lavoro o nelle relazioni. La tensione tra la struttura formale, il movimento iconico della meditazione e la nostra difficoltà nell'applicarlo, ci mostrano più chiaramente i modelli ripetitivi che noi portiamo nella vita ordinaria.

Più possiamo allinearci con questa struttura formale, più possiamo usarla come un tunnel che porta tutta la nostra energia, tutto il nostro focus sull'immagine per prepararci per il punto essenziale della dissoluzione. Questa è la ragione per cui, una volta che abbiamo compreso la struttura, è molto utile sviluppare una relazione emozionale con queste immagini attraverso il canto, facendo offerte e così via.

METODO

Penso che abbiamo bisogno di ricordare che questo è sempre un metodo. Quando facciamo questo tipo di canto non stiamo pregando un dio che sta venendo a salvarci. Se il dio stesse venendo a salvarci lo avrebbe già fatto ieri. Sapete, Dio non sta seduto lassù aspettando che la gente lo preghi! Se Dio avesse realmente il potere e la compassione, il mondo sarebbe stato portato a termine con precisione, in modo soddisfacente. Non andrà a succedere così. Questa è una fantasia dualistica. Se facciamo lo sforzo, otteniamo il risultato. Se non facciamo lo sforzo, non otteniamo il risultato. Il sentiero è relazionale perché è attraverso la chiarificazione della natura di relazione che arriviamo a una realizzazione della non dualità.

Queste pratiche non sono modi per diventare schiavi di qualche dio che non fa niente, ma sono metodi per trasformare il nostro proprio campo percettivo. Esse trasformano il mondo. Perciò dobbiamo assumerne la responsabilità e farle. Se non lo facciamo, niente cambierà. Noi dobbiamo realmente intraprendere la pratica.

Possiamo mettere tutta la nostra emozione, tutte le nostre fantasie regressive, il nostro disperato bisogno infantile, possiamo mettere tutto ciò nella nostra pratica ma dobbiamo ricordare che questo è un metodo. Possiamo usare ogni aspetto di noi stessi. Possiamo usare il nostro orgoglio, il nostro desiderio, la nostra rabbia, "Devi salvarmi! Ti prego, salvami!". Possiamo gridare e piangere e infuriarci e strepitare, e tutto di questa emozione ci porta sempre più dentro la pratica e significa che l'energia non è dispersa in tutto il mondo ma sta tutta arrivando in un punto e più noi la portiamo in quel punto, più al momento della dissoluzione tutto il mondo, tutti i piccoli tentacoli che noi abbiamo abitualmente disperso in ogni luogo, arriveranno insieme, verranno insieme, e la dissoluzione diventerà realmente reale. Quindi noi andiamo attraverso questo punto e non c'è niente se non aperta consapevolezza. E questo è tutto.

Ogni cosa è metodo. Questa è la ragione per cui nel tantra hanno molti, molti metodi così che possiamo guardare e trovare quelli che saranno di fatto efficaci per noi. Ogni cosa, ogni aspetto di noi stessi, il nostro narcisismo, la nostra fame di ego, il nostro egoismo, tutte queste cose, la nostra gelosia e il nostro orgoglio, tutto può essere trasformato nella pratica. Possiamo mobilitare quella energia per portarci con più potenza in quel punto di dissoluzione. Dopo di che il mondo gradualmente inizia a rivelarsi e abbiamo vari modi per rispondergli.

Nella tradizione tantrica che impiega la dimensione simbolica degli dei e delle dee, la pratica usuale è vedere tutto quello che sorge come forma del dio o della dea sulla quale vi siete focalizzati, tutti i suoni che sorgono come il suono del loro mantra e tutti i pensieri come la radiosità della mente della divinità. Si sta usando un particolare tipo di griglia trasformazionale, attraverso la quale si stanno trasformando le esperienze quando esse sorgono, re-incorniciandole in termini di un'altra narrazione, facendo un trasferimento rappresentazionale.

LE IMMAGINI SORGONO E SI DISSOLVONO NEL MOMENTO

Tuttavia nella pratica dello dzogchen uno non fa ciò. Nella pratica dello dzogchen, qualsiasi cosa sorga, sorge proprio così com'è, nella sua semplicità senza essere trasformata o alterata, e uno lascia che si dissolva nel momento in cui sorge. Un'immagine tradizionale usata per descrivere ciò è che è come scrivere nell'acqua. Se voi scrivete con il vostro dito sulla superficie di uno stagno, potete velocemente vedere la lettera, ma essa non appena si forma, si dissolve indietro nell'acqua. Le immagini sorgono e si dissolvono

nello stesso momento. Nel flusso del divenire incessante non abbiamo bisogno di spingere via nessun oggetto perché sappiamo che nel momento in cui sorge incomincia a dissolversi. Le cose orribili non sono così spaventose perché si dissolvono e le cose meravigliose non sono così desiderabili quali oggetto di attaccamento, da afferrare, poiché anch'esse si dissolvono. Il mondo sta continuamente cambiando e trasformandosi e noi siamo nel flusso, il flusso creativo del rivelarsi del mondo.

Un modo semplice di praticare questa meditazione è quello di usare la meditazione dissolvente per entrare nello stato in cui siamo rilassati e aperti. Quindi, quando un pensiero arriva e noi stiamo entrando nel pensiero, stiamo per essere coinvolti, ciò che dobbiamo fare è andare su colui che sta pensando il pensiero. Quando un pensiero sorge, vi è un pensatore del pensiero. Spesso sentiamo che stiamo semplicemente pensando. Ma se guardiamo attentamente è come se qualche cosa venisse in vista, come se io fossi qui guardando laggiù e qualcosa stesse venendo alla luce, mostrandosi alla vista. Ora quando io sto guardando, io sono catturato in ciò che sto guardando. Ma c'è un particolare momento, quando l'oggetto inizia a mostrarsi alla vista, in cui c'è ancora un tipo di separazione, di pausa, tra me e la cosa che sto andando a guardare. In quel momento ho bisogno di riconoscere e stare sul punto di apertura che è una consapevolezza nella quale questa apparenza sta sorgendo. Facendo ciò, l'apparenza passa senza irretire la consapevolezza. Uno deve sempre stare su colui che sta guardando, su colui che sta osservando. Tuttavia, non è un guardare con fissità, un esaminare con intensità, poiché questo ci attirerebbe nell'attenzione focalizzata sull'ego, ma è una rilassata apertura in questo momento di consapevolezza, stando sulla consapevolezza e non essendo tirato in qualsiasi cosa sorga.

Questo è molto diverso dal mantenere l'attenzione focalizzata sul respiro poiché quel metodo ha un punto di riferimento. Qualsiasi cosa succeda, e specialmente quando vi state distraendo, ritornate semplicemente al vostro respiro. Nella meditazione sul mantra, se vi distraete tornate alla consapevolezza della visualizzazione e del mantra.

L'approccio dzogchen non riporta l'attenzione a un oggetto specifico; piuttosto mantiene la presenza di consapevolezza non-reificata, qualsiasi cosa sorga. Possiamo usare il PHAT! per eliminare la distrazione e aprire un intervallo per il riconoscimento della consapevolezza ma una volta che abbiamo sgomberato uno spazio abbiamo bisogno di rilassarci e consentire alla spaziosità di rimanere sgombra, libera, semplicemente lasciando che le apparenze sorgano e passino con una consapevolezza che non si muove dal luogo dove sta colui che guarda.

GUARDARE ATTENTAMENTE: DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI

D.: ma questo significa che io sono un osservatore, io stesso, durante questa meditazione?

R. sì, tu non sei morto, così qualcosa sta succedendo. Potresti essere rilassato e improvvisamente avere un senso del tuo corpo. Invece di pensare "ah, questo sono io!" e andare dentro l'immagine, rimani rilassato e stai su colui che sta osservando senza entrare nell'osservazione del corpo. Se fate ciò, il senso del "mio corpo" passerà perché è semplicemente qualche cosa che passa nel tempo. Più noi andiamo dentro ciò che sorge, più lo ri-affermiamo e così esso sembra essere reale. Ma se noi stiamo giusto su questa consapevolezza che osserva, i fenomeni che sorgono passeranno.

Naturalmente è molto complicato all'inizio perché la nostra tendenza è sempre quella di convalidare ciò che noi vediamo e questa è la ragione per cui dire PHAT! è utile, perché recide l'affermazione e crea una interruzione, una pausa. Il focus principale non è solo sul creare interruzioni, pause, ma è cercare di stare con apertura rilassata qualunque cosa sorga, siano esse esperienze nella meditazione o la rivelazione del mondo. Dapprima è utile fare la meditazione con gli occhi chiusi ma quando diventate più sicuri, confidenti, potete farla con gli occhi aperti, integrando l'incessante manifestazione dei fenomeni con il rilassato mantenimento dell'aperta consapevolezza.

D.: all'inizio avete detto qualcosa simile a "lavoriamo con le immagini che sorgono". Che cosa volete dire con "lavoriamo"?

R.: bene, voglio dire che non mettete qualcos'altro al suo posto, come l'immagine di un dio. Voi siete direttamente coinvolti con qualsiasi cosa sorga. Non state lavorando per trasformarla in qualcosa d'altro. Ogni qualvolta qualcosa arriva, voi le fate spazio e, come è detto nel testo, voi dovrete avere l'attitudine di "qualsiasi cosa venga, venga, qualsiasi cosa vada, vada". Questo ci riporta all'immagine del cielo: uno vuole che la propria consapevolezza sia aperta così che le cose passino giusto attraverso essa. Questo non è la stessa cosa come essere un poliziotto del traffico su un piedestallo, una piccola isola in mezzo ad un sacco di automobili. Questa è una posizione che possiamo comunemente assumere, quella di essere un controllore nel mezzo che cerca di organizzare le cose secondo il nostro desiderio o il libro di regole, il manuale che abbiamo ereditato. Questa pratica si riferisce al cercare di dissolvere quel controllore e andare completamente nello stato del cielo.

Questo è completamente radicale! E' una totale sovversione del desiderio dell'ego di mantenere il territorio. Questa è la ragione per cui l'immagine del cielo è così importante, poiché le nuvole vanno attraverso il cielo, gli uccelli volano attraverso il cielo, gli aeroplani attraversano il cielo e tutti vanno in ogni direzione. Non c'è un punto centrale solido del cielo con una parte soffice intorno, verso l'esterno. Ogni piccola parte del cielo ha la stessa natura.

Quando i pensieri sorgono io penso che ciò che troviamo è che essi ci portano in contatto con il nocciolo duro di ciò al quale ci aggrappiamo. Troviamo i nostri punti sensibili e vediamo che rispondiamo a qualche pensiero più che ad altri poiché c'è ancora un direttore centralizzato pieno di pregiudizi. Ciò che uno si accinge a dover affrontare per giorni e mesi e anni è la comprensione di come noi finiamo legati in molti nodi, il riconoscimento che nel nostro cuore ci sono stretti, stretti nodi. Per far sì che questo nostro nocciolo centrale strettamente annodato si rilassi è necessaria molta pratica.

Nella settimana in cui siete stati qui, quanta reale meditazione avete cercato di fare? Il rilassamento di un atteggiamento di vacanza è più facile da realizzare che il profondo rilassamento di questo radicale cambiamento di focus. Sedere e chiacchierare nel sole non trasforma la struttura profondamente radicata di attaccamento. Non c'è niente di sbagliato nello stare seduti al sole ma è un posto dove le vecchie abitudini riaffermano sé stesse. Anche in questa vita, abbiamo speso un gran numero di anni, di mesi, giorni e ore costruendo queste difese, legando nodi in relazione e come reazione agli altri.

Al fine di praticare la gentilezza nei confronti di noi stessi e di tutti gli esseri abbiamo perciò bisogno di dedicarci al compito di integrare la consapevolezza rilassata ed aperta in ogni singolo momento della nostra vita, sia da svegli che quando dormiamo.

D.: che cosa ci può dire in merito alle emozioni che sorgono?

R.: è la stessa cosa. Chi prova le emozioni? Io sono in collera. Ok, state con colui che prova ciò, così che c'è la collera e c'è una pausa in cui potete giusto osservarla, una nuda percezione che non è coinvolta nell'emozione.

D.: non andate a guardare nella collera?

R.: bene, non sono sicuro che cosa potrebbe essere guardare fisso, intensamente, nella collera. Voglio dire, voi non avete realmente occhi in quel momento. Se voi guardate, allora voi vi siete già legati, irrigiditi. Voi volete rilassarvi ed essere consapevoli. Non è tanto guardare fisso quanto proprio essere consapevoli, esaminare in modo sistematico. Come la regina di Inghilterra, quando va nella carrozza reale (risate). Guardare attentamente ma senza coinvolgimento.

Praticheremo qui con i nostri occhi chiusi, quindi aperti e quindi andremo fuori e cercheremo di mantenere lo stato di apertura mentre siamo in contatto con tutti i colori e le forme della natura, vedendo un albero senza formulare pensieri, giudizi sull'albero. Dapprima c'è un oggetto e un soggetto che percepisce l'oggetto, ma è molto rilassato, e gradualmente le complicazioni sono eliminate.

D.: non dite niente nel mezzo? In merito a quando uscire, andare fuori?

R.: no, penso che dobbiate usare le vostre proprie sensazioni in merito. Ciò che faremo è iniziare ancora facendo brevemente la visualizzazione e il mantra. E se trovate che quando siete fuori voi vi state realmente perdendo e non potete semplicemente tornare indietro allo stato di consapevolezza, allora fate di nuovo la visualizzazione. Potete fare tre o quattro minuti di recitazione e quindi dissolvervi e siete di nuovo indietro nello stato. E' molto utile diventare abili nella breve pratica di dissolvimento perché allora potete farla al lavoro o quando siete a casa. Se i bambini stanno diventando troppo noiosi, stanno esagerando, andate semplicemente in cucina, sedetevi, fate la pratica quindi tornate indietro e state con loro, ma ora c'è un po' più di spazio. Non ha bisogno di essere un grande esercizio, formale, elaborato.

CREATIVITA', SAGGEZZA E COMPASSIONE

Ora dirò qualcosa in merito alla creatività in termini di saggezza e compassione, particolarmente in termini di dare risposte creative ai cinque veleni degli altri come opposti ai nostri propri veleni. Una cosa è imparare a riconoscere come voi venite intrappolati in una particolare emozione e cercare di trasformarla. Un'altra cosa quando dovete incontrare o vivere con altre persone che stanno manifestando i loro propri modelli di confusione.

La reale compassione dal punto di vista buddista è un gesto verso gli altri che apre qualcosa per essi, così che essi possono procedere in modo diverso. In questo senso non è semplicemente fare qualcosa per un'altra persona al fine di colmare qualche tipo di deficit, una lacuna. Se qualcuno è affamato e voi gli date del cibo, questa è una cosa piuttosto gentile da fare ma è poco probabile che trasformi molto la sua esistenza. Può di fatto rendere quella persona dipendente da voi. Oppure se qualcuno si sente molto ferito, offeso e triste, può aver bisogno di piangere e voi potete aver bisogno di confortarlo e prendervi cura di lui. Anche questa è una buona cosa da fare, chiaramente, ma potrebbe non aiutare a trasformare la sua situazione.

Le due cose che sembrano aiutare la gente a trasformarsi sono nuove strutture e più spazio. Possiamo dare alla gente nuove idee o qualche permesso a sperimentare di più le loro emozioni, o qualche concetto per permettere che una maggior quantità della loro energia emerga e si manifesti nel mondo. Così noi possiamo aiutare la persona ad essere più confidente, più assertiva, a esprimere sé stessa attraverso il suo corpo e così via. Questo tipo di supporto fornisce una nuova struttura che aiuta la persona a sperimentare il mondo in un modo nuovo.

Tuttavia, può anche implicare una funzione di controllo, poiché dando agli altri quella conoscenza voi state forse creandoli a vostra immagine, clonandoli secondo schemi, modelli preesistenti. Questo è un problema familiare in psicoterapia: se si devono dare alle persone abilità specifiche oppure offrire loro lo spazio nel quale esse possono ritrovare sé stesse. Può spesso sembrare più sicuro offrire tecniche particolari che sembrano stabilire una chiara relazione di causa ed effetto e sono avallate dalla ricerca o dalla tradizione. Aprendo lo spazio delle possibilità si stanno anche aprendo possibilità di perdita e di confusione esistenziale – e questo è il motivo che spiega perché la fede fornisca un così utile fondamento alla pratica dello dzogchen.

La pratica del tantra e dello dzogchen integrano tecniche e spazio ma dipende da noi arrivare a conoscere noi stessi, a comprendere ciò che abbiamo bisogno di fare in specifiche situazioni. Abbiamo bisogno di saggezza per capire la nostra propria situazione e abbiamo bisogno di compassione per offrire agli altri spazio, senza controllarli al fine di riassicurare noi stessi. In questo modo stiamo danzando,

muovendoci con qualsiasi cosa accada, senza essere bloccati dalle nostre o dalle altrui reazioni, senza sentire che abbiamo fatto qualche tipo di errore fatale così che dobbiamo fare un balzo indietro e diventare più severi ed attenti e scusarci, ma siamo in grado di continuare a muoverci con qualsiasi cosa stia succedendo, mantenendo il senso dello spazio.

COMPASSIONE E' OFFRIRE SPAZIO ALL'ALTRO

In termini di compassione, questo significa avere la generosità di offrire all'altra persona lo spazio per essere nel modo in cui è. Applichiamo a noi stessi le tecniche per trasformare la nostra esperienza al fine di essere capaci di offrire spazio agli altri. Questo è il contrario della normale operazione di imporre agli altri tecniche al fine di mantenere il nostro proprio senso di spazio libero. A quel livello di compassione, ciò che uno sta cercando di fare se qualcuno è pieno di rabbia, o di orgoglio, o di gelosia o sta cominciando a diventare un bastardo e sta realmente facendoci passare un brutto quarto d'ora, è consentirgli di fare quello che sta facendo.

Può sembrare una strana nozione di compassione, ma considerate la vostra motivazione quando cercate di cambiare il comportamento di qualcuno. O cercate di correggerlo o anche lo confrontate dicendo "ora guarda qui! quando ti comporti in questo modo, mi arrabbio veramente. Devi renderti conto che non puoi continuare a trattarmi in questo modo!". Voi state presentando all'altro una proposizione, una posizione alla quale reagire. Il focus è sul modo di sorgere piuttosto che sul terreno del sorgere stesso. Il vostro intervento potrebbe creare una più facile forma di essere, più facile per l'altro e più facile per voi, ma mantiene il focus dell'attenzione sull'esterno e così facendo supporta la percezione dualistica.

Ma se voi di fatto date alla persona lo spazio senza nessuna resistenza nel quale essa può manifestarsi in tutta la sua natura bastarda, a un certo punto questa si esaurirà poiché sta venendo da un tipo di impulso. Le persone non sono nella loro vera natura dei bastardi. La vera natura di tutti gli esseri è spaziosità infinita, il terreno del divenire incessante. Potrebbe essere difficile resistere, restare fino alla fine di tutti gli stadi del divenire di un bastardo finché esso si trasforma in qualcosa d'altro, ma questo è esattamente ciò in cui consiste la compassione, dare alle persone lo spazio per ritrovare se stesse, sperimentare tutti i loro cambiamenti.

In termini relativi possiamo aver bisogno di dare suggerimenti, spingere e tirare il loro modo di manifestazione ma deve essere fatto con un senso di spaziosità, non prendendolo troppo sul serio, non chiudendo a priori le infinite possibilità del divenire e specialmente non bloccando le possibilità di riconoscere l'apertura fondamentale. Altrimenti, si crea tensione e la maggior parte di noi, se siamo spinti in un angolo, ne usciamo combattendo, lottando. Così quando cerchiamo di cambiare le altre persone, o di correggerle, o di migliorarle, dobbiamo essere consapevoli delle conseguenze. Può essere che in quel momento la persona sia compiacente e segua i nostri suggerimenti ma c'è spesso un senso latente di risentimento che si manifesterà nel tempo, così abbiamo bisogno di osservare quando diventiamo spaventati dalle limitazioni degli altri. Quando siamo spaventati dalle limitazioni degli altri stiamo operando nella dualità.

E se noi cerchiamo di aiutare gli altri e diciamo loro "Questo è il samsara, non dovresti essere qui. Se vuoi diventare illuminato devi smettere di fare ciò che stai facendo e devi fare qualcos'altro", noi stiamo operando da una posizione di controllo che è probabile mini il nostro impegno alla visione bodhisattva di altruismo. E' anche un segno che abbiamo perso il contatto con un senso di rivelazione, che come le cose stanno manifestandosi in questo momento è OK. Quando arriviamo su ciò che l'altra persona sta facendo con un giudizio, anche quando abbiamo una buona intenzione, noi stiamo dicendo in modo sottile "C'è qualcosa di sbagliato in questa rivelazione, in questa forma di manifestazione. Il mondo non dovrebbe essere in questo modo. Il mondo deve essere diverso affinché io possa sentirmi OK". Ci sono sempre modi nei quali possiamo operare sul mondo per migliorarlo e spesso sembriamo avere una gran quantità di giustificazioni per il tipo di miglioramenti che cerchiamo di fare, e potremmo anche trovare molte, molte persone d'accordo con noi, "Questo è un suggerimento molto buono. Sì, questo è ciò che dovremmo fare".

Ma questo ci porta in una situazione “spingi e tira”, nella quale uno usa una autorità di un qualche tipo o di un altro, una costruzione di un qualche tipo o di un altro, per rafforzare una particolare idea di come le cose dovrebbero essere. Questo è fondamentalmente un conflitto dualistico in cui la persona più potente vincerà poiché sarà in grado di coartare o sedurre l'altra nel comportarsi in accordo con i suoi desideri.

IL BUDDISMO NON E' EVANGELICO

Finché noi, coloro che aiutano, e gli altri, coloro che sono aiutati, siamo presi nei cinque veleni dobbiamo continuare a interrogarci sui nostri motivi. Questo non vuol dire che dovremmo adottare una posizione elusiva, apatica o indifferente. La paura del mondo non è il nostro principio guida. Ma nemmeno lo è la maniacale speranza di essere in grado di creare il nirvana qui sulla terra! La sofferenza sorge dall'attaccamento. La compassione deve comportare la riduzione dell'attaccamento sia a noi stessi che agli altri. La consapevolezza della ricchezza del mondo, della natura senza sforzo e senza cessazione del divenire, questo è un dono che può liberare noi stessi e gli altri, rilassare l'attaccamento e il controllo imperniato sull'ego.

Questa visione della compassione è piuttosto radicale. Può spesso apparire come lasciare bollire gli altri nel loro proprio brodo, lasciarli bloccati, incastrati nella loro situazione. Tuttavia, in questo blocco, se vi piace, non spingendoveli, ma semplicemente essendo con essi nel blocco, con una apertura e una accettazione dello stesso, uno dà il senso che c'è uno spazio in cui muoversi ma che il movimento deve venire da loro. Il buddismo non è evangelico; non c'è una forte dottrina dell'importanza di convertire la gente al buddismo. Piuttosto il dharma è reso disponibile a coloro che vogliono capire qualcosa circa se stessi. Tuttavia, per la qualità del nostro essere nel mondo possiamo ispirare gli altri a porsi domande in merito alla loro propria esistenza e a riflettere sulla possibilità di fare cambiamenti.

E' solo in virtù del nostro proprio desiderio che possiamo fare qualsiasi tipo di cambiamento in atto. Una cosa è andare a un workshop nel weekend ed esserne tutti eccitati, con la testa pieni di brusii, ma un paio di settimane dopo, dov'è tutta l'ispirazione? Le persone lo hanno detto più volte, qui, in questa settimana, che dopo un ritiro esse iniziano a fare un sacco di pratica ma gradualmente l'energia svanisce via. In qualche modo, voi ispirate dall'ambiente del ritiro qualcosa che vi ispira ma poi non riuscite a trattenerlo; altrimenti soffochereste. Dovete espirare e con ciò tutta l'energia se ne va!

Piuttosto che pensare che il mondo sia un posto pericoloso e quindi lottare per trovare momenti di sicurezza, sacche di nutrimento, abbiamo bisogno di diventare a casa nel mondo. La pratica si riferisce a come trovare un modo profondo così che ogni respiro fornisca ispirazione, poiché uno sta veramente muovendosi verso uno spazio che è pieno di vita e energetico per se stesso. Se dovremo essere capaci di procedere, se stiamo andando ad aprirci, dobbiamo essere capaci di usare lo spazio e usare le forme del mondo quando esse sorgono, senza paura. Così che quando qualcuno è in collera con noi, quando qualcuno è molto egoista, o molto orgoglioso, o molto stupido e scombussola tutti i nostri piani, ebbene quella persona, se noi siamo aperti, ci sta fornendo un'enorme quantità di combustibile per la nostra saggezza e compassione.

E se noi possiamo usare la loro confusione e i loro veleni come combustibile per la nostra saggezza, allora saremo in grado di riconoscerlo e provare gratitudine, il che ci permetterà di essere generosi nei loro confronti. Questo darà quindi loro lo spazio nel quale potranno rilassarsi dall'essere così maledettamente bastardi. Questa è la teoria. In pratica, naturalmente, è leggermente più difficile!

DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI

D.: un esempio. Volete dire che, se c'è qualcuno che sta facendo qualcosa che io considero completamente sbagliato e che non mi piace, ad esempio sta uccidendo un animale o sta facendo qualche

cosa di molto crudele, io dovrei semplicemente cercare di essere aperto e lasciare che lo faccia? Oppure cosa dovrei fare?

R.: bene, il fatto che quella persona sta facendo qualcosa che ti rende infelice è un punto che devi riconoscere e considerare che “Sono ora catturato in una visione dualistica. Così ho bisogno di dissolvermi velocemente e aprirmi a ciò che sta succedendo, quindi sarò capace di apprezzare la situazione in modo diverso, con qualche gratitudine verso questa persona poiché mi ha ricordato che mi stavo in qualche modo perdendo”. Attraverso questa generosità uno può essere in contatto con il perché la persona fa ciò che sta facendo. La gente agisce sempre per qualche ragione. Non è perché le persone sono innatamente cattivi. La gente è crudele o egoista per paura, ansietà, desiderio di possedere cose, per via del modello dei cinque veleni. Non è perché essi sono diversi da noi: “Io sono una brava persona, tu sei una cattiva persona”, è perché tutti noi veniamo catturati nella stessa merda. Così possiamo usare la nostra comprensione del dharma per riconoscere perché l'altra persona sta agendo in quel modo e quindi rispondere con la compassione che la farà sentire compresa. E quando ciò avviene, gli altri possono aprirsi e avere qualche possibilità di movimento.

Tuttavia, questo è ancora proprio sull'orlo di una percezione dualistica poiché nel momento in cui qualcuno sta tagliando la gola di un animale, che cosa è che è così orripilante? Vedete, ci siete voi (fa il grido dell'animale) e il sangue scorre in una piccola pentola (fa il suono del gocciolio) e ciò non vi piace, vero? Due ore più tardi lo sfrigolio (fa il suono dello sfrigolio) della pentola per friggere “che buon profumo!”. C'è un modo particolare in cui qualcosa è molto, molto buono, gradevole, e qualcosa è molto, molto orribile. E finché continueremo a fare questi giudizi noi siamo spinti nel “non voglio niente di ciò” e “hey, posso averne un'altra porzione?”. E' molto difficile.

Voglio dire, questo è perché la questione della passività è sempre nei dintorni quando assumiamo una visione non duale. E noi siamo ripetutamente spinti all'azione attraverso il potere degli abituali “dovrei”. Così, come rispondere?

D.: questa è una bella domanda! Voglio dire che io qualche volta non vedo la differenza tra essere passivo o anche masochista ed essere realmente consapevoli delle cose e lasciarle andare e dare spazio. E' per me a volte molto difficile distinguere ed è lo stesso con le situazioni politiche.

R.: bene, dal punto di vista buddista dobbiamo cercare di integrare i due aspetti di saggezza e compassione. Se la vostra saggezza è aperta non c'è ragione per la quale voi non possiate agire con compassione ma se voi cercate semplicemente di agire con compassione senza nessun senso dell'apertura delle cose, prima o poi voi entrerete in un conflitto. Direte “fermati!” perché? “perché la mia idea è migliore della tua, io sono migliore di te e se tu non ti fermi io...”. E quindi siete tirati dentro nello stesso tipo di circolo vizioso nel quale siete entrati per fermarlo. Così uno deve avere qualche tipo di spaziosità al fine di agire sulla situazione.

DIALOGO: SITUAZIONI ESTREME

D.: voglio fare un esempio più estremo. Se io sono in città e sto camminando con X e vedo una donna che viene importunata per strada, violentata o altro, e quindi il mio impulso è di cercare di fermare ciò che sta accadendo.

R.: bene, torniamo indietro alla percezione di base. Voi siete in città, camminate con X, vedete una donna. Siete già in una situazione che è generata da una percezione convenzionale dualistica. E a quel livello, se questa è la dimensione nella quale siete, chiaramente la cosa che dovrete fare è gridare e fare qualsiasi cosa vogliate fare. La questione sarebbe, se voi potreste essere più aperto potrebbe questo aiutare la situazione a dissolversi? Voi potreste essere capace di avvicinarvi alla persona che sta violentando e dire “se sei così disperato per il sesso, facciamo sesso!”

D.: quindi il suo pene cadrà giusto giù per terra ...

R.: questo è il modo più grande per rimuovere la sua erezione, no?

D.: o forse la sua cosa bellicosa si solleva

D.: ma quando offrite voi stessi, perché dovrebbe ancora lottare?

R.: questo approccio è illustrato in una storia tradizionale relativa a Yeshe Tsogyal. Una volta mentre stava andando in pellegrinaggio fu fermata da sette banditi che volevano violentarla. Con la mancanza di paura della sua realizzazione di vacuità essa non fu intrappolata nella situazione e attraverso la sua meditazione mentre stava facendo sesso con i banditi essa fece provare loro una esperienza che trasformò la loro energia. Questa esperienza modificò la loro percezione e creò uno spazio, una pausa nella quale essi diventarono curiosi e così Yeshe Tsogyal fu in grado di introdurli alle idee base del dharma che li sostennero nel cambiare la loro vita.

Ora, questo è molto radicale, forse molto molto lontano dal livello nel quale noi siamo, ma indica l'importanza dell'apertura nel proteggerci dall'essere vittime così che siamo liberi di aiutare gli altri. Se uno di fatto è in un posto di generosità allora uno può donare ogni sorta di cose. Come la gente dice "oh, hai bisogno di un fegato. Ok, ti darò un fegato". Voglio dire, la gente fa ciò, non è vero? Abbiamo ospedali ovunque, la gente dà pezzi del suo corpo agli altri. Non so se io potrei farlo, ma la gente lo fa e regolarmente dona il sangue per le trasfusioni. La gente agisce con enorme generosità, dona una gran quantità di denaro, dona cibo, case. La gente fa tutto questo senza il vantaggio dei metodi di dharma per perdere l'attaccamento. Così perché uno non dovrebbe donare il proprio corpo? Perché non dovrebbe donare la propria energia?

D.: questo è troppo teorico, mi rincresce

R.: bene, la storia è presumibilmente un resoconto approssimato di ciò che Yeshe Tsogyal fece realmente. Può sembrare teoria perché noi siamo così presi nei nostri attaccamenti, nelle nostre speranze e paure.

D.: ma ciò che accade ora in tempi moderni è che le donne vanno per strada e qualcosa succede, nessuno se ne cura, la gente passa oltre e giusto qualcosa succede. Così per me, cammino intorno e cerco di guardare a queste cose. E cammino con X perché se sono solo è difficile lottare con un uomo o quant'altro. Cerco di entrare nella situazione e aiutare. Ma voi state dicendo che è sbagliato?

R.: non sto dicendo che è sbagliato! Non sto dicendo che è sbagliato! Ciò che sto dicendo è che noi agiamo sempre all'interno di una particolare visione, un particolare modo di capire. Quando le apparenze del mondo sono fortemente reali per voi, le vostre reazioni saranno governate da ciò. Agire per aiutare gli esseri intrappolati in situazioni pericolose non è male, ma coinvolge una gran quantità di complicazioni potenziali.

OK, così quest'uomo inizia a lottare, voi avete un coltello in tasca e glielo conficcate nel corpo. Oppure ficcare i vostri pollici nei suoi occhi. E' un modo molto efficace per fermare qualcuno. Potete ucciderlo. Potete strappargli la trachea. Potete uccidere una persona e ciò fermerà la sua azione malvagia ma dopo dove sarete voi?

Come fermate qualcuno dall'essere violento in una situazione simile? Voi stessi potete dover essere violenti. Siete preparati ad essere violenti? Questo è il problema con questo modo di vedere le cose, dove combattete il fuoco con il fuoco, rispondendo allo stesso livello. Non voglio in nessun modo dire che uno non dovrebbe agire così, ma ciò ha una conseguenza. Rende l'intera situazione più tesa, più reale. Ciò che

sto dicendo è che il dharma ci offre altre possibilità di affrontare le situazioni sviluppando generosità e apertura.

DIALOGO : SITUAZIONI ORDINARIE, COMUNI

Penso che corriamo il rischio di incorrere nell'errore filosofico familiare dove viene usato l'esempio più estremo per cercare di dimostrare il caso. Bambini torturati e gente violentata sono casi molto molto estremi. Nella vita di ogni giorno siamo afflitti da situazioni molto più ordinarie, quali da qualcuno che spinge davanti a voi, qualcuno che guida pericolosamente vicino a voi, vi urta nella coda al supermercato. O da qualcuno, nuovo assunto in ufficio, che si fa strada davanti a voi per la promozione, mandandovi in collera. In queste situazioni, di solito possediamo già qualche abilità sociale per gestire le difficoltà, dicendo "Hey, perché stai facendo ciò?". Voi probabilmente sapete come confrontarvi con questa persona. Ma grazie a questa nuova visione del dharma, voi potreste essere capaci di rilassarvi e offrire un poco di spazio in cui potete vedere che la persona è incerta e preoccupata e attraverso questo riconoscimento potete darle qualche spazio per rilassarsi così che la sua urgenza di progredire, farsi strada davanti agli altri, diminuisce. Quindi c'è più spazio per tutti e diverse opzioni iniziano ad apparire.

Chiaramente non è qualcosa che dovremmo cercare negli esempi più estremi ma passo dopo passo possiamo verificare se è efficace oppure no. Abbiamo bisogno di provarlo e vedere se funziona realmente.

Quando vediamo noi stessi come reali e le situazioni come reali siamo trascinati nel rispondere in modi prevedibili, in modi permeati dai cinque veleni. E l'azione a questo livello non trasforma realmente la situazione, la sposta solo sullo stesso livello orizzontale così che, per esempio, invece di essere cattivi ora noi siamo buoni. Ma stiamo ancora operando nella stessa solida struttura, in uno schema che può ancora innescare un corso negativo di pensieri che ci porterà indietro nella cattiva azione.

Questa è la storia di uno yogi che aveva trascorso molti anni in un ritiro sulla montagna meditando. Prima di diventare uno yogi era stato un generale. Ma aveva smesso tutto il suo combattere e fatto una gran quantità di purificazioni ed aveva vissuto molto pacificamente per molti, molti anni. Un giorno uscì dalla sua capanna e si sedette al sole per rilassarsi. Mise fuori del pane e i piccioni vennero a mangiarlo, come facevano ogni giorno. Tuttavia questo particolare giorno mentre stava guardando i piccioni tubare egli pensò "Ah, se avessi un esercito con tanti soldati quanti sono questi piccioni, allora sarei capace di uscire e occupare, impadronirmi di questa intera valle!". Questa idea venne in lui ed egli pensò "Hey, questa è una buona idea!" e scese dalla collina, si procurò un esercito e tornò ad essere un generale.

INVECE DI PRATICARE LA PAZIENZA, NOI PRATICHIAMO L'IRRITAZIONE

Le emozioni negative gireranno sempre intorno alla percezione dualistica, reificata. Così finché non saremo liberi da questo tipo di percezione saremo vulnerabili all'improvviso sorgere di pensieri che chiudono definitivamente la situazione e ci fissano su uno stretto sentiero. E' solo attraverso un tipo di apertura che consente agli altri di essere nella loro propria situazione, senza che noi vogliamo cambiarli o fare loro delle cose, che noi siamo realmente liberi da un impulso di controllo.

Un proverbio tibetano dice che è più facile coprire i vostri piedi con il cuoio che coprire l'intera strada. Ma per molti di noi, noi preferiamo coprire l'intera strada poiché pensiamo "Ho il diritto divino di avere il piede tenero, delicato, e se qualcuno ferisce il mio piede, lo uccido". Invece di praticare la pazienza praticiamo l'irritazione e il potere e il controllo. Ma porre il cuoio intorno al nostro proprio piede significa che ci impegniamo a mantenere uno spazio per la riflessione, per rilassarci, per lasciare andare piuttosto che muovere all'attacco. Noi ci impegniamo a dissolvere gli impulsi karmici prima che il progetto sia nell'impegno intrappolato. Questo è difficile. Può sembrare come un sacrificio. Ma apre un varco per il sorgere di una risposta compassionevole.

Farsi carico di ciò è una grande assunzione di responsabilità. E' veramente qualcosa a cui pensare: assumere un atteggiamento di generosità verso gli altri. Consentire agli altri di essere orgogliosi, stupidi, egoisti, crudeli, tollerare la loro crudeltà. Sembra un dato di fatto che la gente non cambia semplicemente perché si sente dire "non devi fare ciò". Non sembra sia il caso. Il cambiamento sembra verificarsi attraverso un tipo di comprensione, una comprensione che si sviluppa quando c'è una sensazione che l'altra persona sia realmente dalla vostra parte, è preparata a vedere il mondo da dove voi siete seduti. Ma è molto difficile vedere il mondo da dove gli altri stanno seduti se io ho già preso una posizione contro di loro e deciso "bene, non dovresti essere così". Penso che ciò sia stato dimostrato in psicoterapia tutto il tempo.

E' estremamente difficile essere generosi poiché la maggior parte di noi è stata educata a sapere che cosa è giusto e che cosa è sbagliato. Quando eravamo piccoli i nostri genitori ci hanno detto che cosa fare ed essi dicevano "Se seguite queste regole, sarete ok nella vita, poiché tutti seguono queste regole". Ma quando siamo cresciuti ci siamo resi conto che nessuno segue queste regole. Possiamo allora sentirci ingannati e arrabbiarci con coloro che non seguono le regole, poiché se essi lo facessero allora tutti seguiremmo le stesse regole e ogni cosa andrebbe bene! "Se solo tu facessi ciò che mi ha detto mio padre, allora saremmo tutti felici. Ma tu non fai ciò dice papà, così io devo essere come un padre per te! Tu sei piccolo e cattivo, io sono grande e importante".

Quando le regole non possono più essere imposte, può sorgere una profonda insicurezza. Questo è del tutto visibile ora a Londra, dove abbiamo una grande popolazione immigrata con gente che arriva da tutto il mondo portando molte diverse attese culturali ed economiche. Non c'è più un corpo comune di attese condivise di comportamento, così che non potete prevedere che cosa qualcun altro dovrebbe fare. Ciò rende l'interazione sociale molto, molto strana. La gente ne è molto spaventata, poiché non può più fare alcuna assunzione in merito agli altri e al loro comportamento. Quando non siete mai stati educati ad essere interessati alle differenze tra la gente, ma siete stati educati a credere che il vostro proprio manuale di regole sia quello giusto, allora percepite qualsiasi altro come cattivo. E' allora una grande tentazione ritirarci nel nostro proprio angolo e voler liberarci degli altri ed ignorarli. Aprirsi agli altri mette noi stessi in discussione. Se non siamo disponibili a farlo, finiamo per ignorare gli altri o controllarli.

LASCIARE CHE IL MONDO SI RIVELI PER PIACERE PIUTTOSTO CHE PER APPROPRIAZIONE

Così da questo punto di vista, più facciamo questa pratica di dissolvimento più aperti diventiamo nella nostra percezione del mondo. Siamo più disponibili ad essere realmente interessati a ciò che c'è là fuori, ad impegnarci con gli odori del mondo, i sapori, le trame, gli orditi, consentendo realmente al mondo di rivelarsi per piacere piuttosto che per appropriazione. Questa esperienza diretta taglia attraverso il nostro giudizio, le nostre previsioni, la nostra conoscenza e ci lascia vedere qualcosa di fresco in ciò che già conosciamo, lasciandoci rispondere in modo diverso. La compassione sorge dalla spaziosità della saggezza e non porta con sé alcuna previsione di come gli altri dovrebbero essere. La compassione non è relativa al controllo ma è un gesto di risposta diretta alla reale natura dell'altro.

TRA L'ORDINE IMPOSTO E IL DISORDINE CAPRICCIOSO VI E' LA PROSPETTIVA BUDDISTA DELLA VIA DI MEZZO

Tra l'ordine imposto e il disordine capriccioso vi è la via di mezzo buddista, di attenzioni, consapevolezza rispettosa delle cose, e una attenzione realmente precisa ai dettagli della vita degli altri. Questo significa non riposare sulle assunzioni, non formulare giudizi sulla base di età, razza, genere o altro, ma essere realmente con le altre persone così che esse hanno spazio per trasparire, per essere più trasparenti e trovare più di sé stessi nel processo.

Naturalmente questo è molto difficile da fare. Data l'angoscia, la sofferenza che gli altri causano in noi, siamo sorprendentemente attaccati ai nostri pregiudizi. E' come se fosse più facile stare con il

compiacimento di falsa conoscenza che combattere per fiducia o anche solo rilassarsi e vedere ciò che accade. La libertà fa paura.

A qualcuno di voi potrebbe piacere essere controllato dagli altri, spadroneggiato e sentirsi dire che cosa fare. Dover assumere la responsabilità per le nostre proprie vite è spesso molto difficile, e se abbiamo qualcuno che sarà il “maestro” e ci dirà che cosa fare, ciò può essere molto rassicurante. Così se qualcuno dice “No, qui è la vostra vita, portatela voi stessi. Voi siete colui che sa ciò di cui si tratta. Esplorate la vostra vita”, questo ci può sembrare un peso terribile. Potremmo voler dire “bene, come dovrei vivere? Che cosa dovrei fare? Ditemelo, ditemelo, ditemelo così che io possa fare ciò che voi mi dite, e quindi possa sapere che cosa è giusto poiché voi mi dite ciò che io dovrei fare”.

Se possiamo rilassare la nostra paura di sbagliare e realmente guardiamo in noi stessi, allora vediamo che la nostra vita si sta muovendo in questa profonda, insondabile ampiezza, questa apertura che non può essere organizzata seguendo le parole degli altri. Attraverso la meditazione sperimentiamo il piacere giocoso di essere tutt’uno con il processo della manifestazione. Ma non possiamo mai trovare questo se stiamo cercando di allinearci con la rappresentazione di qualcun’altro della nostra identità. Ma nella nostra vita di tutti i giorni a noi viene costantemente detto come e cosa dovremmo essere. Attraverso la pubblicità, la propaganda focalizzata sul genere, ci viene detto che dovremmo avere questa forma, che le nostre facce dovrebbero avere questo tipo di colore, che dovremmo avere questo tipo di educazione e così via.

Non sappiamo resistere a queste sollecitazioni poiché siamo tutti alla ricerca di consenso, con un disperato bisogno di adattarci. “Adattarsi” significa dividere il peso della nostra identità con gli altri, significa guadagnare amore e accettazione essendo il tipo di persona che è desiderata. Significa affrontare la paura del rifiuto. Entrare nell’apertura ci pone a confronto con queste speranze e ansietà. Se sono sincero nei confronti di me stesso, se permetto a me stesso di essere spontaneo, forse non piacerò a nessuno poiché se rivelo la mia vera natura forse tutti mi vedranno realmente proprio solo come un mucchio di merda. Tutte le mie profonde paure, che io non valgo niente e sono inaccettabile – le paure che io ho cercato di nascondere, coprire completamente, cercando di essere la persona simpatica che compiace gli altri – tutto questo verrà alla superficie.

Quando veniamo a contatto con la nostra naturale apertura diventiamo consapevoli di più e più modi con i quali limitiamo noi stessi. Ma più siamo in contatto con questi modelli e il loro collegato senso di inadeguatezza e assenza di valore, più cogliamo il senso di come questi confini ereditati dal passato possano essere dissolti. Questo ci dà lo spazio per aprirci con compassione al fatto che tutti gli altri sono nella stessa situazione. Non è che tutti gli altri abbiano calcolato, progettato tutto in modo da avere tutto sotto controllo. Penso che questo sia spesso la nostra fantasia. “Tutti gli altri sanno che cosa stanno facendo; tutti gli altri hanno idee chiare su chi essi sono. Solo io non lo so”. Ma più ci impegniamo realmente con noi stessi attraverso la meditazione, e sperimentiamo il modo in cui i nostri pensieri e emozioni sorgono, possiamo anche vedere che questo è come i pensieri sono, e che anche tutti gli altri sono incastrati, bloccati nella stessa roba.

Questa è una buona base per la reale compassione. Poiché è ciò che aiuterà gli altri ad essere liberi nello spazio in cui possono sperimentare il processo della complessità della loro vita e quindi permetterle di gocciolare via. Nessun ammontare di coercizione o costrizione degli altri in caselle, nessun imporre ad essi la soluzione giusta, faranno ciò.

Questo è probabilmente, politicamente, la miglior difesa contro tutti i movimenti totalitari che abbiamo probabilità di incontrare nel tempo della nostra vita. Con tutta la paura e il senso di perdita intorno a noi, mentre muoviamo verso il nuovo millenium, è probabile che ci troveremo a sperimentare sempre maggiori pressioni sociali di controllo e sempre maggiori costrizioni. La paura del caos provoca la sensazione che l’ordine debba essere imposto e in mezzo non c’è spazio per pensare, non c’è spazio per esplorare. E questo è esattamente lo spazio che è tracciato, delimitato, da questo tipo di pratica.

PADMASAMBHAVA E LA PREGHIERA DEI SETTE VERSI

Concentriamoci ora su Padmasambhava e la preghiera dei sette versi.

STORIA DI PADMASAMBHAVA

Mentre Padmasambhava era in Tibet diede molti insegnamenti e in particolare diede molte istruzioni che sarebbero state di grande valore più tardi, in tempi successivi. Costruì un tesoro di significato e di metodo. Una grande quantità della forza trainante della tradizione nyingma deve essere fatta risalire a quella fonte. Così egli rappresenta un tipo di sorgente, fonte di saggezza e compassione alla quale il popolo ritorna per nutrimento ancora ed ancora.

Il suo nome, Padmasambhava, “nato dal loto”, indica ciò che rimane puro e semplice non importa ciò che sta succedendo. Così Padmasambhava rappresenta l’apertura del loto di saggezza nel nostro cuore. Incorpora la nostra propria vera natura. Quando ricordiamo Padmasambhava stiamo ritornando a noi stessi.

Vi dirò alcune cose della sua vita per darvi un’idea della sua storia. Traduzioni della sua biografia sono disponibili e sarebbe utile leggerle per avere un’idea più dettagliata del simbolismo. Molto tempo fa nel nord-ovest dell’India nella regione detta Uddiyana, vi era un re chiamato Indrabhuti. Era molto vecchio e cieco. Non aveva figli, né successori, nessuno per ereditare il suo regno ed era pieno di disperazione. Varie calamità colpirono il regno. Ci furono siccità e alluvioni. Pensò “le cose stanno veramente tutte crollando, devo fare qualcosa”. Così chiese a tutti i suoi sacerdoti di celebrare varie cerimonie religiose.

Amitabha, il Buddha della famiglia del loto – collocata nella direzione occidentale del mandala, l’area della trasformazione del desiderio – era consapevole della loro sofferenza. Dalla lettera HRI al suo cuore si irradiò un vajra con una lettera HRI e questo si manifestò nel lago Danakosha nella terra di Uddiyana dove si trasformò in un fiore di loto. Nel suo centro vi era un sorridente ragazzino di otto anni. Molte dakini apparvero nel cielo intorno a lui e cantavano la “preghiera dei sette-versi” per dargli il benvenuto e onorarlo.

Il ministro del re ebbe una visione che questa cosa meravigliosa era accaduta e portò il re al lago dove il re fu presentato al fanciullo e il fanciullo fu presentato al re. “Che bel ragazzo! Ti devo adottare e donarti il mio regno” disse il re. E così accadde.

Ma allora, dopo qualche anno, Padmasambhava si sentì soffocato, sopraffatto, dalle responsabilità di accettare il regno poiché aveva altri compiti ai quali adempiere. Poiché il re padre era vecchio e cieco, gli era molto difficile lasciare la casa. Non poteva realmente lottare contro suo padre poiché non sarebbe stata una buona cosa da fare. Così si arrampicò sulla sommità di una torre, prese un vajra e lo lanciò in aria. Il vajra cadde ruotando, sempre più giù nell’aria e colpì un piccolo bambino sulla testa. Ora il bambino morì. Grande scandalo! proprio come potrebbe succedere nella famiglia reale in Inghilterra, “Mio dio! Il principe è completamente impazzito, ha ucciso un bambino! Oh, dannazione! Pensavamo che tutto procedesse nella giusta direzione. Che cosa faremo adesso di lui? Non possiamo ucciderlo. Il cuore del re è spezzato, dovremo espellere il principe dal reame”. Le biografie utilmente spiegano che la morte del bambino risolse qualche karma del bambino ma questo naturalmente fu compreso solo da Padmasambhava, non dal popolo di Uddiyana.

Essi inviarono Padmasambhava molto lontano in India, ad un grande cimitero chiamato Chittavan, proprio fuori Bodhgaya. Nel cimitero, Guru Rinpoche incontrò una dakini chiamata Leykyi Wangmoche, o dakini Karma Indrani (Tib Las kyi dBang mo che) la quale gli conferì molte iniziazioni. Quindi, nonostante

non avesse bisogno di maestri, egli viaggiò in tutta l'India visitando numerosi maestri al fine di dimostrare l'importanza dell'impegno e della fatica nella pratica spirituale.

Nel corso dei suoi viaggi incontrò molte diverse situazioni e reagì ad esse in modi diversi. Questi modi di essere sono detti le otto forme del Guru e comprendono essere un monaco, uno yogi, un filosofo e un protettore irato. Delle diverse forme, ciascuna esemplifica una efficiente ed impeccabile risposta al mondo ed esse mostrano anche l'importanza di avere una gamma di risposte generate dalla compassione piuttosto che dall'ego-protezione.

Alla fine fu invitato in Tibet e sulla strada verso il Tibet arrivò a una grotta appena a sud di Kathmandu, a Ynaglesho dove fece la pratica phurba vitaba per controllare tutti gli dei e demoni locali del Tibet prima di arrivarci. Questi dei locali erano i protettori dei luoghi, delle stagioni, di acqua, vento, montagne, pianure, ecc. Legati al posto, il loro culto rinforzava le identità e le responsabilità locali.

Diede molti insegnamenti al re del Tibet, re Trisong Deutsen, e alla sua corte. Questo è stato il modo usuale per il buddismo di entrare nei paesi, con l'appoggio del re, andando dall'alto al basso. Il re è convertito, spesso vedendo il bisogno di una visione più ampia, e quindi persuade i suoi ministri a convertirsi anch'essi, e le cose funzionano in questo modo. E' ciò che accadde anche in Cina e in Giappone.

Ma in Tibet c'erano resistenze da parte dei nobili poiché essi credevano che i loro legami con gli dei locali dessero loro un particolare potere. Le famiglie nobili avevano un forte senso del posto, e questo era rafforzato attraverso il loro supporto alle pratiche per calmare gli dei locali. Ma ora con questa nuova religione che stava arrivando, ponendo l'enfasi sulla preoccupazione universale per l'illuminazione di tutti gli esseri senzienti, l'importanza delle divinità locali era diminuita. Così ci fu una tensione tra le preoccupazioni locali e quelle universali. Uno dei più grandi regali di Padmasambhava al Tibet fu l'integrazione di queste preoccupazioni così che alle divinità locali venne dato un posto importante entro la pratica buddista come protettori del dharma. In altri paesi buddisti gli dei locali furono lasciati al di fuori del dharma e così le popolazioni locali hanno due devozioni da mantenere.

Padmasambhava insegnò molti tipi di pratica, e per alcune di esse istruì i suoi seguaci affinché le trasmettessero a loro volta ai loro discepoli. Diede inoltre altri insegnamenti e iniziazioni a solo venticinque discepoli principali e disse loro che in tempi futuri essi sarebbero rinati e avrebbero ricordato ciò che era stato loro insegnato quando avessero incontrato le "chiavi" che egli stava nascondendo. Attraverso questa "chiave" simbolica, gli insegnamenti sarebbero stati re-introdotti nel mondo come freschi e chiari come quando Padmasambhava li aveva insegnati loro molti secoli prima. Che ciò che è nascosto non viene contaminato dai cambiamenti del tempo, proprio come la nostra natura di Buddha non è contaminata da tutti i cambiamenti attraverso i quali noi passiamo a livello karmico.

Quindi ad un certo punto Guru Rinpoche disse che doveva lasciare il Tibet e un magico cavallo alato arrivò. Egli salì su questo cavallo magico e volò fino ad un'isola al sud dell'India, sulla quale vi era una montagna del color del rame.

Sulla cima della montagna c'era un re demone che stava per prendere possesso del mondo. Nel mezzo della notte Padmasambhava entrò nel corpo del re demone e il mattino seguente quando i cortigiani arrivarono a vedere il re demone, essi videro in lui, in realtà, Padmasambhava travestito. Guru Rinpoche lentamente lentamente, a poco a poco, cambiando il comportamento del re, sottilmente indusse questo popolo molto pericoloso, rude e spiacevole ad essere calmo e amichevole e gentile e buono. E ciò è ancora quello che sta continuando a succedere, fino ai nostri giorni.

NON E' MAI MORTO: SE LO PREGATE VERRA'

Questa è una versione abbreviata della storia di Padmasambhava, che ha ogni sorta di letture simboliche ma è anche vista, nel suo contenuto letterale, come una semplice storia. La cosa importante in termini della preghiera è l'idea che Guru Rinpoche non è mai morto. Non è andato via, in qualche paradiso

in qualche altro luogo, ma è ancora vivo. Così se lo pregate, vi udirà e verrà e vi vedrà. Alcuni sono attratti, affascinati da questa nozione, altri non lo sono. Potete interpretare questa storia in un modo simbolico ma come una realtà concreta Padmasambhava è la manifestazione della purezza della mente, non-nata e non destinata a morire, egli si rivela incessantemente in molte forme diverse.

CONTESTI CULTURALI

Se volete realmente intraprendere lo studio e la pratica del buddismo tibetano, è molto utile leggere anche qualcosa in merito alla cultura tibetana poiché vi fornirà uno strumento per localizzare una particolare tradizione religiosa in un contesto sociale e storico, e potete vedere come queste cose si sono evolute. E potrete quindi anche vedere come il sistema filosofico usava capire e dare un senso alle condizioni locali e come le pratiche psicologiche del tantra si svilupparono in contesti particolari.

Sebbene l'essenza del dharma sia invariabile, le forme che esso assume nel mondo sono determinate dai mezzi abili compassionevoli dei maestri e dai bisogni particolari degli studenti in posti e tempi particolari. Le storie d'ispirazione e le visioni filosofiche hanno bisogno di essere raccolte insieme così che la fede - fede vivente, emotivamente impegnata – possa essere integrata con chiarezza e semplicità.

Ora, alcuni amano i miti e le storie e le trovano utili per la pratica di meditazione. Altri sentono che essi sono troppo simili alle storie bibliche della loro infanzia e questo si intromette nel cammino della loro pratica. La cosa principale è, primo, esplorare le risorse della tradizione, secondo, identificare che cosa vi aiuta e che cosa non lo fa, terzo, esaminare i vostri propri giudizi e quindi fare uso di ciò che potete, con una mente aperta e un cuore impegnato.

DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI

D.: qual è il significato della Montagna Color del Rame?

R.: ci sono diversi modi di pensare in merito. Un modo è che significa il cuore umano, perché il cuore umano può sembrare simile a una montagna color del rame. Così egli siede sulla cima del nostro cuore, un cuore che è pieno di demoni che stanno sopraffacendoci. E lentamente, molto lentamente ogni giorno egli trasforma chi governa il cuore. Quando facciamo la nostra pratica, noi lo invitiamo ad essere presente in modo più manifesto nel nostro cuore e lo sosteniamo nel suo lavoro di trasformarci.

Quando riceviamo la trasmissione di queste utili tecniche psicologiche, e utili visioni psicologiche, esse sono incorporate in un contesto culturale. E' molto difficile capire che cosa prendere e che cosa lasciare. E' difficile vedere che cosa è essenziale e che cosa può essere buttato via. E' tutto parte di una cultura vivente. Poiché non possiamo dirlo, dovremmo sperimentare che cosa ci capita caso per caso ed evitare di fare avventatamente, senza riflettere, giudizi prematuri. Questo è un movimento importante nella cultura occidentale. In America ci sono milioni di buddisti ora, e ogni anno vengono stampati migliaia di libri sul buddismo. C'è un grande investimento di energia emozionale ed intellettuale della popolazione nel cercare di trovare connessioni con il dharma. Parte del nostro lavoro è risolvere la nostra relazione con la nostra propria cultura, forse una educazione cristiana, forse una ateista. Quali sono le assunzioni culturali sulle quali ci basiamo e quali sono quelle che rifiutiamo? Questo influenzerà il modo con il quale incontriamo il dharma.

La fede è importante, una fede effettiva che aumenta saggezza e compassione. Se avete paura che questa fede vi renderà dipendenti, inermi ed indifesi, allora studiate. Datevi le informazioni di cui avete bisogno per prendere le vostre decisioni. E questo diventerà sempre più facile quante più traduzioni si renderanno disponibili.

PREGARE

Uno dei vantaggi della preghiera è che ci aiuta in una relazione più emozionale con la divinità, il che aiuta a mobilitare la nostra energia verso la pratica. Ciò che voglio dire è che una cosa è essere molto intellettuali e sapere un sacco di cose in merito alle cose, un'altra è realmente aprirsi ai propri più profondi desideri ed essere capaci di dire e sentire "tu sei così meraviglioso e io vorrei essere simile a te, ti prego vieni e salvami". Noi vogliamo andare a loro e vogliamo che loro vengano a noi. Questo crea la carica emozionale che trasforma un incontro in una fusione.

E' L'ALBERGO DEI CUORI INFRANTI, MA CON QUALCHE SPERANZA

Come ho suggerito questa mattina, questo è metodo. Questo è un metodo per noi per utilizzare tutte le risorse che abbiamo per raggiungere il momento di integrazione. Così, usiamo le nostre sensazioni di desiderio struggente e di bisogno e tutte le nostre parti ferite, solitarie, tristi. "Ti prego, salvami, dammi qualcosa, ho bisogno di te!" aiuta a portare le nostre menti in questo struggente, profondo desiderio focalizzato su un punto. Come è detto nei testi tradizionali, "Dovreste pregare finché sentite un formicolio su tutta la vostra pelle, finché i capelli sulla vostra nuca si ergono in piedi". Perché voi vi struggete per questo incontro. Questo è la fine del mondo. "Se non ti vedo, morirò". E così è mettere in ciò tutta la nostra energia, tutto il nostro desiderio più struggente. "oh,baby, non lasciarmi, ho bisogno di te!" e il cuore si apre. Non è forse così? È una storia familiare ...

E' realmente un albergo dei cuori infranti, ma con qualche speranza. E questo è realmente, realmente importante. Nei primi giorni del tantra era comune danzare e cantare durante la puja, per essere letteralmente commossi, essere così eccitati, emotivamente caricati, che l'emozione doveva trovare espressione attraverso il corpo. Gradualmente la puja o adorazione rituale è diventata più formale, più simbolica e meno espressiva. Ma alzarsi e danzare era molto importante. E' realmente importante perché questo è reale, è qualcosa che voglio davvero. E' qualcosa che è molto importante per me. Siamo appena all'inizio del movimento verso quel livello di impegno con lui. E possiamo usare la preghiera dei sette-versi per sviluppare la nostra fede.

LA PREGHIERA DEI SETTE-VERSI

La preghiera dei sette-versi fu dapprima cantata dalle dakini e compare in tutte le tradizioni nyingma. E' chiamata la Dorje Tsig Dun, le indistruttibili sette righe, indistruttibili perché è potere che non vacilla mai. E' una grande risorsa per aiutare la nostra pratica.

HUNG UR GYEN YUL GYI NUB JANG TSHAM

PE MA GE SAR DONG PO LA

YAM TSHEN CHOG GI NGOE DRUB NYE

PE MA JUNG NAE ZHE SU DRAG

KHOR DU KHAN DRO MANG POE KOR

KHYE KYI JE SU DAG DRUG KYI

JIN GYI LAB CHIR SHEG SU SOL

GU RU PAD MA SID DHI HUNG

Hung. Nell'angolo nord-ovest della terra di Urygen,

*sopra lo stelo e lo stame di un fiore di loto,
 siete voi che avete le meravigliose e supreme realizzazioni,
 Padmasambhava di grande fama,
 circondato da un seguito di molte dakini.
 Seguendovi e affidandomi a voi faccio la vostra pratica, perciò,
 al fine di concedermi le vostre benedizioni, vi prego, venite qui!
 Oh Guru Padsambhava datemi la reale realizzazione, conseguimento della buddità.*

La preghiera ci dà una localizzazione e descrizione di Padmasambhava ed esprime ciò che noi vogliamo da lui. Ad un altro livello, l'angolo nord-ovest della terra di Urgyen, la cuspide di unione nord ed ovest, rappresenta i confini del nirvana e samsara. A quel punto, riposando nella purezza senza cambiamenti, immutabile, rappresentata dal fiore di loto, è la meravigliosa espressione di saggezza e compassione che è Guru Rinpoche.

Questa è la nostra reale natura rivelata a noi attraverso la meditazione. Quando entriamo nello stato meditativo, iniziamo nel samsara e alla fine ci dissolviamo nell'apertura del nirvana. Questo punto di unione è Guru Rinpoche che appare al di fuori di noi, dentro di noi e come noi stessi, rivelando pensieri e sensazioni come la non-duale manifestazione della natura di Buddha.

Intorno a lui ci sono le dakini che rimuovono tutti gli ostacoli mostrandosi come tutti i pensieri, le emozioni e le sensazioni che noi abbiamo. La nostra apertura di base, come il limpido cielo blu non è diversa da quella di Guru Rinpoche. E passando attraverso di essa senza lasciare traccia sono tutti i nostri pensieri, ricordi, speranze, e tensioni, tutti i fenomeni che sperimentiamo sia dentro che fuori di noi. Così il mondo intero è la danza o il gioco di queste dakini.

Le prime quattro righe descrivono la situazione naturale e ora nella quinta riga esprimiamo il nostro desiderio di fonderci, diventare una cosa sola con Guru Rinpoche. Voglio essere come te, (*Kye kyi je su dag drub kyi*) significa "ho bisogno di riconoscere che questa è la mia vera natura, poiché continuo a dimenticarmi chi sono. Penso 'io sono James, nato in Scozia', Hey, stupido! Così voglio dimenticare quello e riconoscere questo". Ciò è ciò che la riga significa. Devi venire qui e fare ciò. Attraverso l'assorbimento nell'altro, dimentico chi pensavo di essere. Questo mi dà lo spazio per ricordare la mia naturale condizione, per riposare nella mia semplice identità con Guru Rinpoche. E non ho bisogno di creare ciò, davvero non posso crearlo, devo solo lasciarlo venire. Lasciare che la verità traspaia, sia chiaramente evidente.

La preghiera finisce con Guru Pema Siddhi Hung! Questo ribadisce che la benedizione, o il conseguimento dell'unione con Guru Rinpoche, deve sorgere ora. Così quando diciamo questo noi, a un livello più esterno, stiamo pregando la pura forma nel cielo di venire e benedirci e salvarci. E noi stiamo mobilizzando tutta l'energia del nostro desiderio più struggente per assicurarci ciò. A un livello più interno, stiamo riconoscendo che lo stato per il quale ci struggiamo è già qui e che noi abbiamo bisogno solo di questo momento di raccoglimento per aprirci ad esso, così che la rivelazione possa continuare non ostacolata dalla reificazione auto-referenziale.

Ora noi possiamo incorporare la preghiera dei sette versi nella nostra meditazione. Iniziamo con un limpido cielo blu e quindi visualizziamo una palla di luce bianca o un Hung o Guru Rinpoche. Con questa visualizzazione cantiamo la preghiera dei sette versi molte volte, e quindi facciamo la pratica di dissolvimento come prima. Quindi ci rilassiamo nella apertura e facciamo uso di PHAT! quando necessario per ritornare alla spaziosità.

FINE E IMPERMANENZA

Questo è il nostro ultimo giorno intero insieme e così il nostro focus sarà sulla fine, o impermanenza, della nostra esperienza insieme. Quando ci separeremo come gruppo e ce ne andremo in diverse direzioni, che cosa vogliamo portare via con noi da questo posto? Che cosa vogliamo lasciare dietro di noi? Come possiamo prendere cose utili dal passato per sostenerci nel muovere apertamente nel futuro?

E come possiamo lasciare i modelli restrittivi del passato dietro di noi, così che noi siamo freschi? E questo è spesso molto difficile poiché siamo spesso profondamente attaccati alle cose che coscientemente non vogliamo. Le meditazioni che abbiamo praticato insieme sono tutte metodi per aprire qualche distanza dalla incessante ripetizione dei nostri modelli familiari. Poiché i modelli sono profondamente installati in noi, essi ritorneranno. Ma quando essi ritorneranno, sperabilmente dal primo momento in cui ritorneranno, noi avremo maggior spazio per lasciarli passare e se questo dovesse fallire avremmo spazio almeno per riflettere “Bene, come posso gestire ciò? Posso, in qualche modo, avere qualche scelta in ciò che sta succedendo?”. Possiamo usare questo metodo con la nostra ansietà o la nostra depressione o se siamo fissati su qualche evento della nostra infanzia o su qualcosa che abbiamo fatto nella vita, quando ci sentiamo persi o quando siamo coinvolti, intrappolati, da qualcosa.

Non importa come le reali esperienze possono sembrare, non c'è niente di afferrabile che possa essere trovato. Potremmo star camminando lungo la strada e improvvisamente una immagine ci appare, di noi che stiamo giocando sulla spiaggia come un bambino. Dura un minuto o due ed è andata. Potremmo essere seduti la sera e cercare di riportarla indietro alla memoria. Ma anche se ci riusciamo, sarà qui solo per pochi minuti, poiché qualcos'altro succederà, il telefono squillerà o altro. Così tutto il tempo, in qualsiasi cosa noi siamo coinvolti, è in un flusso, in un fluire, e non possiamo in realtà aggrapparci ad essa in modo sostanziale. Perché la vera natura della mente è muoversi.

Non aggrapparsi, lasciare semplicemente che i fenomeni sorgano e passino, lasciarci accettare che non abbiamo un “recipiente” dentro di noi per conservare le cose. Ciò che incontriamo non sono situazioni, ma modelli e i modelli sono mantenuti o dissolti dal modo del nostro relazionarci con essi. Ci sono processi che cambiano ed evolvono e continuano da un momento all'altro. Abbiamo bisogno di lasciar andare l'idea di cose fisse che possono essere tenute al sicuro o spinte via. La felicità e la libertà non vengono dalla manipolazione del mondo ma dal nostro restare nello spazio e lasciare che la nostra attenzione si focalizzi sul campo totale del sorgere senza le preclusioni, i pregiudizi, dell'auto-preoccupazione. Le ossessioni e i pensieri ripetitivi circa il passato, qualcosa che abbiamo o non abbiamo fatto, qualcosa che gli altri hanno o non hanno fatto, questi modelli focalizzano la nostra attenzione su chimere e ci portano lontano dal momento presente.

IL MIGLIOR MODO PER LASCIAR ANDARE I PROBLEMI PASSATI E' DAR LORO LO SPAZIO PER ESSERE PRESENTI.

Ogni volta che ci focalizziamo su un modello, poniamo in esso maggior energia. Lo rendiamo più reale grazie all'attenzione che gli diamo, per l'essere accalappiati dalla storia e credere che ci sia qualcosa che ha bisogno di essere risolta, tenuta sotto controllo. Questa non è l'attenzione che dovremmo avere nella meditazione quando un pensiero sta emergendo. E' realmente l'attenzione impantanata, nella quale c'è uno spingere e un tirare che energizza il senso di oggetto come fenomeno separato, e rende il ritorno di quel pensiero molesto, fastidioso, più reale.

Il miglior modo per lasciar andare i problemi del passato è dar loro spazio per essere presenti, non cercare di risolverli. Ad un livello molto semplice accettiamo che ciò è quanto è accaduto. Accettando che abbiamo fatto qualche azione che non era così utile, di aiuto. Accettando che siamo stati crudeli e villani e

egoisti e stando giusto con ciò. Accettandolo e lasciandolo andare, non pretendendo di fare di esso un affare vantaggioso.

D.: ci sono altri modi per diminuire l'intensità dei pensieri passati?

R.: sì, ci sono molti modi con i quali potreste farlo. Un modo usato nel tantra è visualizzare un muro di indistruttibili vajra o di fuoco, che vi tagli fuori dalle cose che vi disturbano. Ogni volta che un pensiero o un'immagine sorge, immaginate che ci sia un muro intorno a voi che vi tiene al sicuro. Naturalmente questo non rimuove la causa del pensiero ma consente una qualche forma di distanza così che voi potete rilassare la vostra mente ed essere meno coinvolti.

Sapete, voi avete frequentemente il pensiero "Mia madre non mi ha mai amato, io non sono degno di amore" e continuate a ritornare alle circostanze nelle quali vostra madre non era disponibile e forse avete iniziato a leggere libri di psicologia o siete entrati in terapia e avete fatto qualche tipo di costruzione intorno a ciò: "Poiché mia madre non mi ha amato, la mia via è stata rovinata". Questo sembra spiegare molte cose, così voi tornate a quest'idea più e più volte. C'è qualcosa nel passato che determina che non c'è una via per andare avanti. Avete fatto un sistema chiuso per voi stessi. Avete la sicurezza della certezza di sapere ciò che è, ma siete anche intrappolati sapendo che la causa di tutte le vostre tribolazioni, della vostra tristezza, giace nel passato.

Prima che ogni cosa possa cambiare avete bisogno sia di un senso di distanza dalla causa che un senso di controllo su di essa. Potreste adottare la nozione tantrica di un muro difensivo e lavorare con un'immagine della causa percepita dei vostri problemi. La causa reale naturalmente è la vostra stessa attitudine. Potreste prendere un'immagine di vostra madre, un quadro o una fotografia o qualche cosa che la rappresenti per voi, e seppellirla nella foresta, così che essa è là e voi siete qui e c'è una qualche forma di distanza spaziale. Questa distanza aiuta a rafforzare la distanza temporale da ciò che è percepito come situazione causale, così che ora, qualsiasi cosa continui da quella situazione, è solo ciò che io ne prenderò. La stessa situazione effettiva storica non è più causale. Se c'è qualcosa che continua da essa allora è il vostro lavoro.

Se voi avete, ad esempio, quarant'anni e non avete vissuto con vostra madre per vent'anni e voi state ancora pensando "La mia vita è stata rovinata. Mia madre ha fatto tutte queste cose cattive nei miei confronti", allora voi state dando una lettura causale particolare simile alla teoria del "big bang" che ho descritto prima. Questa sola cosa è accaduta e voi siete alla mercé del movimento creato da quell'evento, sparato attraverso lo spazio, sospinto e trascinato dal fatto di aver avuto una madre sbagliata. Così voi siete naturalmente per sempre. Questa è chiaramente una pazzia e un evitare la responsabilità di vivere la vostra vita nel solo posto in cui può essere vissuta, ora, nel momento presente.

C'è una storia cristiana dei padri del deserto: due monaci stanno andando lungo la strada e arrivano a un fiume. Sulla riva c'è una vecchia donna che sta cercando di attraversare, la quale dice a uno dei monaci "oh, figlio mio, come stai? Non ti ho visto per così tanto tempo. Puoi aiutarmi ad attraversare il fiume?". Così il monaco prende la donna e la trasporta attraverso il fiume sulle sue spalle, quindi la posa per terra e le dice addio. Continua a camminare con il suo amico ma presto inizia a notare che la faccia del suo amico sembra molto tormentata. Dieci miglia passano, venti miglia passano, quindi il primo monaco chiede "qual'è il problema, di che cosa si tratta". "Bene, risponde l'altro, sono molto preoccupato per la tua salute spirituale. Come monaco sai che non dovresti toccare una donna, per non dire di portarla sulle tue spalle!". A questo il primo monaco risponde "Sì, io ho portato mia madre attraverso il fiume ma l'ho lasciata là. Tu la stai portando per le ultime venti miglia!"

Le azioni appartengono al loro contesto. Hanno bisogno di essere lasciate là. E' un poco come l'immagine che il Buddha offre per comprendere la pratica meditativa. Egli disse che voi avete bisogno di applicare metodi diversi nelle diverse situazioni e quindi dovete lasciarli quando non sono più necessari. E' come andare al fiume, trovare una barca, usarla per attraversare il fiume e quindi, sull'altra riva, prenderla

su e camminare nel torrido sole indiano portando una barca sulle spalle, giusto nel caso in cui doveste incontrare un altro fiume. Quando arriverete al fiume potrete trovare una barca sulla riva. Le barche e i fiumi vanno insieme.

Lo stress buddista sull'impermanenza ci aiuta ad accettare il passare del tempo. Gli eventi si verificano nel tempo e quando il tempo passa l'evento diventa del passato. Esso impatta sul presente attraverso la co-origine dipendente, che è un aspetto del nostro coinvolgimento dualistico. L'evento per sé stesso non continua, solo il nostro coinvolgimento con l'evento continua. Così se non vogliamo che continui non c'è ragione perché esso lo faccia. Gli eventi sono impermanenti. E' il bisogno del nostro ego di assicurarsi conoscenza e un'interfaccia assertiva con l'ambiente che incoraggia un falso senso di permanenza.

Possiamo usare diversi tipi di meditazione per interrompere e mettere fine a questa tendenza. Ad esempio, facendo la meditazione dissolvente potreste entrare in contatto con le vostre sensazioni di odio verso voi stessi, la bassa stima di voi stessi, il senso di colpa, ecc. e quando visualizzate i raggi di luce che vengono dentro di voi, immaginate che la luce li dissolva, come la bruma mattutina viene dispersa dai raggi del sole. In questo modo da un lato accettate la responsabilità delle vostre azioni e le loro conseguenze, dall'altro consentite loro di essere integrate nella fondamentale natura non-duale.

COME FINIRE LA PRATICA MEDITATIVA

Uno degli altri tipi di finire che è molto, molto importante è la fine di una pratica meditativa. Meditare in un gruppo ha qualche vantaggio in quanto ci aiuta a essere un po' più disciplinati e strutturati nel modo in cui pratichiamo, ma ci può essere una difficoltà nel finire. Quando avete un gruppo di gente che medita insieme come parte di una tabella di marcia strutturata, dovete finire tutti allo stesso tempo. Così qualcuno suona una campana o inizia un canto particolare o qualcosa di simile e questo può interrompere il proprio processo dei singoli individui. Idealmente, quando praticate per conto vostro, potete fare la meditazione dissolvente e quindi stare seduti per un po' di tempo, dicendo PHAT! quando ne avete bisogno. Per quanto possibile volete essere liberi da pressioni esterne temporali. State giusto seduti in meditazione e gradualmente il mondo si presenterà. Vi troverete nella stanza. Ma se lasciate che questo avvenga nel suo proprio tempo, la spaziosità diventerà in modo crescente parte del ritorno del mondo, finché inizierete a sperimentare voi stessi e il mondo come una espansione o un aspetto o un modo della spaziosità. Finché la meditazione è una cosa e la vita ordinaria un'altra, ci sarà poco beneficio reale poiché la maggior parte di noi spende la maggior parte del suo tempo nel mondo.

Questa è la ragione per cui penso che fare il tipo di cose che abbiamo fatto qui, fare un po' di meditazione e quindi portare quell'esperienza nel camminare, nel parlare, mangiare e dormire, trasformando il mondo quando andiamo, è enormemente importante. La visione non-duale ci incoraggia a rompere il confine tra dentro e fuori, rilassandoci nel processo integrato della rivelazione, un flusso di divenire. Sia che appaia essere interno o esterno, soggetto o oggetto, è ancora e sempre nello stesso flusso ininterrotto.

Se nella nostra meditazione abbiamo la sensazione che "Oh, è tutto sicuro qui e Ooooh! Laggiù tutto è orribile, non appena aprirò i miei occhi sarò di ritorno nel mondo ordinario", allora siamo lontani dal mondo e dalla possibilità di compassione. Tale visione può renderci più calmi e pacifici ma inibisce saggezza e compassione. Così il modo in cui ci muoviamo con lo stato di rilassamento e apertura nel sorgere del mondo è vitale poiché quel momento è realmente il confine tra nirvana e samsara.

Se abbiamo la sensazione che mentre noi stavamo meditando il mondo continuava ad esistere là fuori, siamo come un bambino che si copre gli occhi e dice "non puoi vedermi, non ci sono più!", pur sapendo che può ancora essere visto. E' una debole magia che non funziona poiché non c'è stata nessuna vera fede nel suo potere di trasformazione. Quindi sebbene noi ci siamo dissolti dentro è come se avessimo giocato un gioco. Come a scuola, uscite a giocare nel campo di gioco sentendovi liberi e capaci di diventare qualsiasi

cosa vogliate, ma poi dovete tornare in classe. E la classe è reale perché ricevete tutti quegli ordini e dovete stare seduti in una linea retta, diritta. Così in quel modo la meditazione non trasforma di fatto nulla.

Penso che dobbiate credere che quando state facendo la meditazione, essa è tutto il mondo intero; la meditazione è ciò che il vostro mondo diventa il mondo. Quando immaginate il chiaro cielo blu, questo cielo riempie tutto lo spazio disponibile. Non c'è niente altro. Qualunque cosa necessaria sorgerà quando è necessaria fuori da questo chiaro cielo blu, l'infinità di vacuità. Ogni cosa si è giusto in un istante dissolta in questo chiaro cielo blu e quindi da esso sorge la palla di luce. Ed è tutto ciò che è. Non sono io che immagino ciò mentre di fatto so che sto seduto in una stanza qui in Italia. Uno deve realmente entrare in una identificazione assoluta con la pratica così che la nostra attenzione focalizzata su un punto entra senza traccia o frammentazione e quindi nell'apertura qualsiasi cosa sorga sta sorgendo fresca, nuova, pulita.

Questo è il modo con cui realizziamo i tre kaya, i tre modi del Buddha. La consapevolezza è come il sole; i pensieri, i ricordi, le emozioni, ecc. sono come i raggi del sole e la nostra attività è come l'impatto dei raggi, calore, luce, ecc. Come la consapevolezza sorge nella spaziosità di base rivela il nostro essere nel mondo. Il mondo è il gioco della luce di consapevolezza che sperimentiamo quando smettiamo di agire sul mondo; il mondo è l'estensione di questo stato di consapevolezza. Non come qualche fantasia personale di onnipotenza "Io sono il Dio Creatore! ho appena fatto il mondo¹ e ho fatto anche voi nello stesso tempo, così dovrete essermi terribilmente grati!"

Non è né personale né impersonale; è l'intero movimento che sta emergendo, fresco in ogni istante. Non è che la meditazione mi ha fatto sentire fresco mentre sono ancora nello stesso vecchio sporco mondo, ma il mondo stesso è assolutamente nuovo come una realizzazione non-nata. Non è solo una fantasia soggettiva. Ciò è perché l'inizio della meditazione, il chiaro cielo blu, è un nuovo inizio per ogni cosa. E il mezzo della meditazione è una ulteriore dispersione del vecchio, del solido, di ciò che dura, del duraturo. Così la fine della meditazione è la rinascita nel flusso non-nato del divenire. E ogni volta che facciamo la meditazione ci rilassiamo di più, crediamo, abbiamo fiducia che la fresca infinità porta tutto ciò di cui abbiamo bisogno quando ci muoviamo in e come parte di un mondo di luce e suoni, l'energia della consapevolezza.

DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI

D.: potreste spiegare di nuovo il muro e il dissolversi della luce?

R.: OK. In sintesi, se avete un muro, esso è fatto di pietre. Ora, chiaramente queste pietre sono reali. Se continuo a colpirle con la mia mano, la mia mano inizierebbe a sanguinare. Se lo facessi realmente, potrei rompermi tutte le ossa della mano fino a dover essere portato all'ospedale. A quel livello, chiaramente è reale. Ed è separato da me perché posso colpirlo e posso allontanare la mia mano da esso.

Una gran quantità della moderna filosofia dice "Il muro è reale perché è reale. E' fatto di questi atomi e molecole e questa è la natura del mondo e anche noi siamo fatti di queste cose e siamo separati e differenti da esso". Questo è il senso comune e la visione scientifica con i quali il buddismo dovrebbe cercare di confrontarsi. Un modo con il quale li affronta è dicendo che il senso di differenza nel muro è dovuto alla nostra percezione dualistica. "il muro sembra reale e separato da me perché io ho quel tipo di percezione. E se io non avessi quel tipo di percezione potrei essere capace di passare attraverso il muro". Le storie tibetane sono piene di queste cose, di Guru Rinpoche che entra e pone la sua mano sul muro e vi lascia una grande impronta.

Sia che noi lo crediamo o no, c'è il senso che la separazione del muro, le qualità del muro sono una costruzione mentale che sta sospesa in qualche luogo tra esperienza e rappresentazione. Ora, quando visualizziamo la palla di luce, essa è presente come qualcosa che potete vedere, che è qui, e tuttavia è luminosa, è trasparente. E' come se fosse qui e non qui nello stesso tempo. Quando visualizziamo,

cerchiamo la precisione della descrizione data nel testo e mostrata nelle thangka tradizionali, accoppiata con l'esperienza della loro radiosità translucida, l'assenza di ogni solida essenza.

Così in quel momento di focalizzazione su qualcosa che è qui e non qui, uno verifica come percepire il muro senza proiettare su di esso il senso che qualcosa è sostanzialmente lì. Così uno si abitua all'idea di percepire cose come luce piuttosto che proiettare in esse "Bene, questa è una pietra, questa è una pietra dura, essi non costruirebbero case con la luce". Certamente non in questo clima umido! Avete bisogno di una casa solida con un buon tetto sopra.

Così questo è realmente ciò che la pratica di visualizzazione è destinata a fare: è antidoto alla nostra proiezione ordinaria che le cose siano solide. E questa forma, questo oggetto che è luce non è un oggetto morto ma esiste in relazione con noi. Ad esempio, quando i raggi di luce vengono dalla palla di luce in risposta alla nostra recitazione del mantra, è come se ci stessi salutando l'un l'altro. Noi diciamo "Salve!" e la luce ci dice "Salve!", e' il mondo come relazione. Noi diciamo "Om Ah Hung Benza Guru Pema Siddhi Hung" e i raggi di luce arrivano. E' come andare in un caffè e dire "Posso avere una tazza di caffè?" "si, eccola, buongiorno". E' molto semplice ma dice che ogni cosa è in relazione, non esiste come una cosa separata. Questa immagine sorge nella nostra meditazione, ma il muro esiste ancora, in questo senso, solo quando lo guardate. Non esiste come esperienza se voi non lo guardate.

La domanda tradizionale che è posta per aiutarci a riflettere in merito a ciò, è "Se ci fosse una foresta 500 chilometri da qui e un albero crollasse, farebbe rumore quando cade?". Sapete, c'è un suono se il suono non è udito? Questa è una domanda interessante.

D.: ma come evitare le situazioni quando esse diventano troppo reali?

R.: bene, io certamente penso che noi possiamo farlo. Voglio dire, spesso noi facciamo una specie di repressione o fuga perché le cose appaiono così reali. Ma quando possiamo vedere le cose così come esse sono, esse di solito tendono a restringersi o diminuire e non sono così spaventose. Le parole possono ingrandire il significato delle situazioni ma una volta che entrate in relazione con quanto è realmente qui, voi arrivate a capirlo, ne prendete il controllo. Percepire le cose apertamente e onestamente di solito ci dà una miglior presa su di esse che cercare di eliminarle, poiché finché esse sono esperienzialmente qui, esse ci colpiscono, hanno un impatto su di noi.

Tuttavia, attraverso la pratica tantrica di visualizzazione possiamo imparare come cambiare la qualità dell'esperienza. Quando la luce viene e si dissolve in noi, il potenziale dell'oggetto di essere separato è ora diminuito dal suo venire verso di me, perché quell'oggetto può venire e dissolversi in me. Ora, se io dovessi prendere un mattone di quel muro e farmelo cadere sulla sommità del capo così che esso avesse la forza di attraversare la mia testa e il mio corpo fino al cuore, quello sarebbe un buon modo per finire la meditazione di questa vita. Non mi porterebbe tuttavia molto lontano! Mi proverebbe che c'è una separazione fondamentale tra il mattone e la mia testa, che è stata ora sciolta in qualche tipo di poltiglia appiccicosa. Così, questa è la nostra ordinaria paura.

Invece nella meditazione c'è un qualche oggetto-palla-bianca che sta arrivando, rimpicciolendosi, dissolvendosi in noi e noi ci stiamo dissolvendo in esso. Così si sta radicalmente trasformando il mio senso di "Io ho questa forma, io sono fissato in questo modo in un mondo di altre persone". Oggetto in soggetto, soggetto in oggetto, aprire e dissolvere, così quindi c'è questo senso di spazio. In questo momento, il mondo intero è tornato nello spazio, giusto? Quindi noi stiamo nello spazio e i pensieri sorgono.

Ora, potremmo entrare in qualsiasi di questi pensieri. Ciascuno di questi pensieri è un veicolo per entrare nel mondo. Un pensiero sorge "Oh, che cosa è?, di che cosa si tratta?". Potete uscire dalla meditazione, prendere un pezzo di carta "devo fare ciò", così potete immediatamente saltare fuori dalla vostra meditazione per mezzo dell'essere catturati in un pensiero e tornare a un mondo di oggetti reali, separati. ... oppure potete lasciare che il pensiero passi

NATO DI NUOVO

Dal punto di vista tibetano questo è una purificazione del processo di nascita. Nell'idea tibetana è diverso per i diversi reami ma se siete destinati a rinascere con una nascita umana, come qualcuno di voi saprà, l'idea è che vi troverete a muovervi in questo lungo tunnel – spinti e guidati da un particolare tipo di impeto – e vedrete due persone in un rapporto sessuale. Vi focalizzate particolarmente sui genitali, così che c'è qualche forma di eccitamento sessuale, e siete attirati verso di esso a causa della vostra propria sessualità. Se siete attirati verso il pene, entrerete nella vagina e rinascete come una bambina, se siete attirati verso la vagina, entrerete nella vagina e rinascete come un maschietto. Paura e desiderio ci spingono in connessione con gli elementi fuoco e ci portano a rinascere in corpi di carne e sangue. E questo è molto interessante: qui c'è un fenomeno che sorge nel quale uno è in qualche modo risucchiato e quindi vi ritrovate concepiti-

Similarmente, siete seduti nella vostra meditazione, avete fatto la parte di dissoluzione e vi sentite aperti e rilassati e un pensiero sorge "che ora sarà? Ho bisogno di andare in bagno". Così immediatamente voi aprite gli occhi, vi guardate intorno e tutti gli altri hanno ancora gli occhi chiusi. Forse voi siete in contatto con il vostro bisogno di andare in bagno, così siete ora imprigionati nell'averne un corpo con una vescica che è colma e qui è dove voi siete. Così questo è un momento nel quale voi siete nati nel mondo in quella forma particolare. Così ogni volta che siamo in meditazione, se realmente andiamo in questa dissoluzione avremo la possibilità di nascere di nuovo. E' un fondamentale tipo di rinascita: possiamo realmente scegliere il modo in cui rinasciamo.

MUOVERE DALLA SPAZIOSITA' VERSO, DENTRO IL MONDO

Una gran quantità di pensieri sorgono e passano e molti di questi pensieri saranno il nostro solito tipo di preoccupazione neurotiche. Possiamo uscire dalla meditazione cavalcando uno di essi, il che ci porterà giusto indietro nel nostro solito mondo neurotico. Così cerchiamo il più a lungo possibile di non essere catturati in questi pensieri, il che è perché le istruzioni sulla meditazione sono sempre " non seguite i pensieri passati, non aspettate con attesa i pensieri futuri, stare semplicemente aperti e lascia teli andare e venire". In questo modo si aumentano le possibilità di non essere trascinati dove non vorremmo essere. Uno non verrà preso da una coazione a ripetere a buttarsi a capofitto in essa. Se avete deciso di smettere di bere da un po' di tempo e qualcuno vi dice "vuoi un drink", rispondete "oh, sì, grazie", così se avete smesso di fumare e qualcuno vi dice "vuoi una sigaretta?", rispondete "oh, sì, grazie". Sappiamo dalla vita di tutti i giorni quanto facilmente le vecchie tendenze ci riportano indietro nei modelli familiari.

Esattamente lo stesso tipo di impulso verso il coinvolgimento sorge durante la meditazione e se possiamo resistergli troveremo più spazio per dissolvere le abitudini giornaliere che ci limitano.

Il modo in cui ci muoviamo realmente da questo stato di apertura – in cui i pensieri e le sensazioni se ne vanno – per venire nel mondo in un modo fresco, è assolutamente vitale. E all'inizio, sapete, quando stiamo appena iniziando a praticare, non abbiamo molta scelta. Troviamo semplicemente che improvvisamente siamo caduti, inciampati in un pensiero e, zip! ne siamo fuori. E' come far l'auto-stop. Tutte le belle automobili passano e non si fermano e quindi un buffo vecchio camioncino arriva e vi prende su. Dopo cinque minuti, la mano di qualcuno viene a posarsi sul vostro ginocchio e voi pensate "oh, maledizione!".

La cosa principale quando stiamo iniziando è proprio spendere il maggior tempo possibile per evitare la nascita. Il papa sarebbe pienamente d'accordo con ciò! Abbiamo una immacolata concezione qui e stiamo aspettando che il divino bambino nasca, ma nessun rapporto sessuale è permesso. Così dobbiamo evitare il contatto "siamo solo buoni amici...". Così quando il pensiero sorge, "salve, tesoro" e passare velocemente via. Ciò è ciò che dovete fare. Non appena siete interessati, ooop! nascete.

Così il vostro pensiero è come il vostro partner. Un pensiero sorge "Aah!" voi entrate nel pensiero e chi nasce se non voi? Poiché uscite pensando i vostri propri pensieri e in quel modo siete i vostri stessi genitori.

IL TANTRA, I TRE KAYAS

Idealmente nel sentiero tantrico, uno dei modi in cui ci si prepara per entrare nel mondo è pensare che il mondo nel quale uno sta entrando è il mandala o il puro palazzo della divinità che avete pregato. Ogni fenomeno che voi vedete è un aspetto di quella divinità e ogni suono che udite è il mantra e ogni pensiero che sorge è proprio il flusso spazioso di comprensione illuminata nella mente della divinità.

Quando siete nel profondo della meditazione, è come se foste nel dharmakaya, nello stato della pura mente del Buddha. Quando i pensieri e le sensazioni sorgono, questo è la ricchezza e splendor, luminosità delle qualità del Buddha, il sambhogakaya. Quindi balzate fuori come il nirmanakaya, una manifestazione dell'energia di aperta consapevolezza in un mondo dove ogni cosa che si verifica ha lo stesso puro fondamento. Questi sono i tre stadi della manifestazione di un essere compassionevole nel mondo e essi sono descritti in grande dettaglio nella letteratura buddista.

DZOGCHEN: NGO WO, RANG ZHIN, THUK JE

Nella tradizione dzogchen avete pressoché lo stesso movimento ma è espresso in termini diversi, come ngo wo, rang zhin e thuk je. Ngo wo è il modo naturale, lo stato di apertura non-nata libera di tutte le limitazioni. Rang zhin è il modo della manifestazione, come il modo naturale si dispiega come potenzialità infinita. Rang zhin significa anche la vostra propria faccia, come rivelate o manifestate voi stessi, simile all'idea della faccia che è lo specchio dell'anima.

La luce sorge dall'apertura, luce e suoni, un tenue, tremolante potenziale libero di sostanza essenziale limitatrice. Quindi questa radianza assume una presenza più definita come thuk je, il modo manifesto, l'energia effettiva dell'apertura che si muove in un campo di manifestazione vibrante, piena di vita.

Un esempio tradizionale usato per indicare questo è che il sole è simile all'apertura di base, del tutto inafferrabile, e da esso nascono i raggi che illuminano ogni cosa, che sono come visioni meditative e i nostri pensieri, sensazione ed emozioni, e i raggi del sole portano calore ed energia, una presenza manifesta, come il nostro essere, la nostra presenza incorporata nel mondo.

Così siamo qui nel mondo, raccogliamo cose e le mettiamo giù. Uno può concettualizzare ciò come "sto prendendo su questo e lo metto giù. Sono qui e non sono là". Ma potete anche vedere che sia il pensiero "sto facendo ciò" che l'esperienza di fare ciò, sono connessi. Così il pensiero "sto facendo ciò" è un raggio che viene fuori dall'aperta consapevolezza, rigpa. L'aperta consapevolezza è splendente, luminoso e dà origine ai raggi, la radianza dei pensieri e delle sensazioni che, sebbene diversi, non sono in contraddizione poiché emergono da quella unica sorgente. Così il pensiero "sto prendendo su questo" e la percezione di ciò che viene preso su, tutto una palla, un tigre, viene tutto dallo stesso flusso, dallo stesso terreno, così che non c'è divisione, separazione. Sebbene io stia usando il linguaggio del dualismo, non è sperimentato come duale. E' sperimentato come luminosità o radiosità senza limiti poiché il sé, io, è un aspetto del flusso, è dentro il flusso. L'esperienza è infinita, ricca, diversa, tuttavia non duale come il calore o l'effettivo potere della radiosa manifestazione dell'apertura.

Ma su che cosa abbiamo influenza, eccetto noi stessi, eccetto il mondo che conosciamo? Così c'è un tipo di interazione sulla superficie che ritorna indietro a ciò di cui ho parlato prima questa settimana, l'idea di 'non-nato'. Così questo raggio che sta venendo fuori, non lascia il grembo, è solo un movimento dentro di esso. E così nella meditazione se uno immagina "io sono qui, sto facendo la mia meditazione e quindi Bang! sono fuori nel mondo" e nasco solidamente nel mondo, come era, questo è l'errore.

Perché quando usciamo dalla meditazione, o piuttosto estendiamo la meditazione come la nascita del mondo, noi e il mondo siamo non-nati, nati nel grembo di spaziosità aperta, espansiva. Così non è circa dare nascita a migliaia di cose separate, ma a un'arena della manifestazione di questa luminosità. Proprio come il cielo è aperto a tutte le diverse nuvole, ai lampi e ai temporali che passano attraverso di lui e quindi, quando sono passati, si rivela di nuovo come un limpido cielo blu. E questo accade ancora ed

ancora. Ma se noi riconosciamo la nuvola – non come una copertura del cielo ma come un suo aspetto transitorio, passeggero – allora ci possono essere spaziosi giorni grigi, l'alba dell'unione di samsara e nirvana.

MEDITAZIONE: TESSITURA SENZA FINE DI APERTURA, RILASSAMENTO, DISSOLUZIONE

Così, questo è il ciclo: la meditazione è apertura e quindi la manifestazione, con tutto questo incredibile dettaglio che vediamo, e quindi ritorno nella meditazione. Così quindi uno ha questa tessitura senza fine di apertura, rilassamento, dissoluzione, spazio, fuori. E' proprio come un'onda cosmica che si sta muovendo tutto il tempo, dentro la profondità, fuori nella radianza. Più uno percorre questo ciclo, più uno cede che fondamentalmente non c'è nessuna differenza tra il profondo che si dissolve nella meditazione e la radianza. Vedete che sono la stessa cosa.

Nella tradizione dzogchen questo è ciò che è l'illuminazione. E' chiamata nyam ja yer med. Nyam è meditazione, nyam significa eguale e ja significa stare o continuare. Così: stare aperti, calmi, tranquilli, costanti, rilassati. Je tog significa ciò che ottenete dopo, ciò che sorge dalla meditazione, essere nel mondo. Yet med significa che questi sono inseparabili. Così, essere profondi, aperti e rilassati nell'infinità e quindi aperti e rilassati, sensibili e ben disposti, precisi nel mondo, essere proprio parti integranti dello stesso gioco. E ogni qualvolta interrompiamo ciò con i pensieri "oh, ho finito la mia meditazione per oggi", noi facciamo volar via l'intera cosa.

La meditazione non è qualcosa che noi aggiungiamo alla nostra vita per migliorarla, come dire "oh, è realmente importante per la mia autostima che io mi conceda un piacere, un piccolo lusso, ogni giorno, così mi prenderò una barretta di cioccolato molto buono. Lo mangerò, ne gioirò e mi sentirò proprio bene, 'mmm', poiché me lo merito". Non è quel tipo di cose. Se trasformiamo la meditazione in qualcosa che aggiungete nella vita come una compensazione, quindi sì, potete usarla per ridurre lo stress ma perde il suo ruolo fondamentale che è trasformare la separazione dualistica in questo libero, rilassato flusso.

LA PREGHIERA FINALE DI LE'U DUN MA

Così, un ultimo piccolo verso che riassume tutto questo, quindi faremo un po' di pittura a spruzzo. Questo verso è parte di quattro versi collegati, è l'ultimo, finale, che esprime la loro essenza. Fu insegnato da Padmasambhava e può essere trovato in una collezione di preghiere chiamata Le'u Dun Ma, 'Il libro di preghiera dai sette capitoli'.

In questo piccolo verso Guru Rinpoche ci dice come dovremmo percepire il mondo alla fine della meditazione, così è molto utile.

CHI TAR ZUNG PAI YUL NANG DAG PA DANG

NANG TAR DZIN PAI SEM NYID DROL WA DANG

BAR DU OD SAL RANG NGO SHE PA RU

DUE SUM DE SHEG NAM KYI THUG JE YI

DAG DRAI RANG GYUD DROL WAR JIN GYI LOB

Esaminerò ogni singola riga parola per parola, quindi vi darò il senso del verso intero.

Chi tar significa 'esternamente' o 'al di fuori', quindi *zung pai* significa 'tenuto' o 'afferrato' e *yul* significa 'oggetto', così *zung pai yul* sono le cose alle quali restiamo aggrappati, come un mala o il

pavimento o il muro, le cose che sembrano essere reali e separate. *Nang* significa 'pienamente' e *dag pa* significa 'purificato' e *dang* è 'e'.

Nang tar 'internamente', *dzin pai* significa 'afferrare, aggrapparsi', cioè questa è la cosa attiva che crea zung wa, gli oggetti nella prima riga; così c'è qualcosa che è tenuto e qualcuno che compie l'atto di tenere. *Sem nyid* significa 'mente'. *Drol wa* significa 'liberato', *dang* significa 'e'. *Bar du* all'inizio della terza riga significa 'tra' o 'nel mezzo' e ha il senso di 'mentre le cose succedono, continuano'. *Od sal* significa 'chiarezza', ha la connotazione di una chiarezza visuale poiché *od* significa 'luce', così è simile a 'perspicacia' in inglese, o 'lucidità', il senso che noi comprendiamo qualcosa, che qualcosa si rivela a noi, così che noi l'abbiamo capita bene perché la vediamo chiaramente. *Rang ngo* 'la mia propria natura', 'chi io sono realmente'. *She pa* significa 'sapere, conoscere' nel senso di sperimentare direttamente e *ru* qui significa 'con' o 'in questo stato'.

La riga seguente inizia con *due sum*: *due* significa 'tempo' e *sum* 'tre', così i tre tempi significano passato, presente e futuro. *De sheg* significa 'Buddha', *nam* è il plurale, così *de sheg nam* è 'i Buddha'. *Kyi* è il genitivo 'di', *tuk je* 'compassione', *yi* è il caso strumentale e significata 'da'.

L'ultima riga inizia con *dag*, 'io' e *drai*, 'simile', così significa 'io e la gente come me', è un altro modo di dire 'tutti gli esseri senzienti'. *Rang gyud* significa 'il proprio continuo mentale'; *rang* è 'sé', è un altro possessivo, e *gyud* significa 'continuo, corrente' come la corrente di un fiume ed è l'idea di 'io esisto come il continuum, la continuità del mio essere'. "oh, chi sei?" "sono James, sono nato in Scozia, ho fatto questo e quello". Rendo conto di me stesso come di un succedersi di eventi, come se ogni cosa fosse collegata all'altra, sulla base di queste cose sul sentiero. "Oh, sì, certo, tornerò a Londra e farò questo". Così sperimento me stesso come questa estensione attraverso il tempo, che in qualche modo è reale ma che è anche una chiusura, una preclusione, sto sempre ri-presentando me stesso in termini di questi eventi. Così questo è ciò che *rang gyud* è, è questa ri-presentazione di sé. *Dro war* significa 'liberato'. 'emancipato' e *jin gyi lob* significa 'possiamo noi essere benedetti'.

"Restando fedeli alla reale purezza delle apparenze/idee degli oggetti esterni dell'afferrare, dell'aggrapparsi (in altre parole, non andando sotto il loro potere) e mantenendo la liberazione della mente che si aggrappa (in altre parole, mantenendo la mente libera dal mischiarsi con le affezioni confuse, che confondono), mentre fate queste due cose, vi è una chiara illuminazione nella quale la nostra propria natura è conosciuta. In questo modo, per la compassione dei Buddha del passato, presente e futuro, possa io e tutti gli esseri senzienti ottenere la benedizione della liberazione delle nostre nature"

Queste cinque righe riconciliano l'essenza della visione che abbiamo esplorato e potete recitarle alla fine di qualsiasi meditazione abbiate fatto, proprio prima della dedica del merito. E' molto bello recitare queste cinque righe proprio per ricordare a voi stessi che la visione che porterete con voi in qualsiasi cosa starete facendo, è che ogni cosa è pura. Avete bisogno di ricordare a voi stessi che sebbene abbiate ancora tendenze a vedere le cose nei modi vecchi, famigliari, di fatto in realtà la situazione è già stata purificata. Così dovete avere fiducia nella visione della meditazione, credere che i raggi di luce hanno purificato ogni cosa. Ogni cosa è sorta, è emersa da questa apertura. Così è realmente come le cose sono.

Quando un pensiero sorge che è solido e reale e sta evocando le nostre abitudini dualistiche, possiamo usare questo ricordo per svegliarci. "Mantenere la liberazione della mente che si aggrappa". Giusto? Questo è ciò che noi pratichiamo. Quando abbiamo fatto il dissolvimento e i pensieri stanno sorgendo, cerchiamo di rilassarci e lasciare che i pensieri passino attraverso. Ma quando ci troviamo ad essere preoccupati, tesi per qualcosa, che è quando questa mente che si afferra, questo *dzin pai sem nyid* comincia ad entrare in azione. Così diciamo PHAT! e tagliamo l'afferrarsi, creiamo un intervallo dove l'apertura è presente. Abbiamo già praticato questo e sappiamo ciò che possiamo fare. La vecchia tendenza tornerà sempre ma sappiamo che possiamo liberarcene.

Quando entrambi queste cose sono a posto, il senso di spaziosità nel mondo, il senso dell'essere rilassato, libero da tendenze ad appropriarsi e ad aggrapparsi a sé stessi, allora riconosciamo chi noi siamo. Riconosciamo noi stessi non come una cosa ma attraverso questa immediata, diretta esperienza di rivelazione: sappiamo per certo che non siamo una persona, non siamo una persona di sostanza, una cosa. Siamo la cresta di questo flusso di rivelazione. E a causa di ciò siamo non-nati, non-morti, siamo al sicuro da tutti i pericoli. Poiché qualsiasi cosa succeda, noi siamo la consapevolezza di qualsiasi cosa stia succedendo, e la consapevolezza è come il cielo, non è mai graffiato o marchiato.

Così questo è quanto abbiamo conseguito attraverso la meditazione o quanto stiamo cercando di ottenere. Vogliamo aprire questo, e così diciamo "per la compassione dei Buddha dei tre tempi possano tutti gli esseri senzienti avere questa comprensione". Possiamo noi essere liberi dal senso ristretto del sé e sperimentare noi stessi come questo movimento di aperta consapevolezza che si rivela nel mondo, come il mondo.

Questo verso è un concentrato molto bello di una gran quantità di ciò che abbiamo fatto in questa settimana. Può essere recitato velocemente o lentamente, a seconda del vostro umore o bisogno.

CREATIVITA' NELL'APERTURA

Una delle cose importanti delle quali abbiamo trattato è stata la creatività nell'apertura, che è più una attenzione al processo che al contenuto, o al prodotto.

Abbiamo di fronte a noi un prodotto, i nostri quadri, le sculture, qualsiasi cosa abbiamo fatto, un prodotto del nostro processo, e abbiamo una domanda su che cosa farcene. In tutto il mondo la gente è molto occupata, indaffarata, nel processo di produrre prodotti come questi. Se lo buttiamo nel mare quanti pesci avveleneremo? se lo bruciamo, gli uccelli cadranno dal cielo, se lo lasciamo qui la locale popolazione italiana, i suoi occhi schizzeranno fuori dalle orbite e diventerà cieca! Così abbiamo creato questo prodotto molto pericoloso!

Così tanto delle nostre vite, particolarmente nelle città, è diretto verso la creazione di prodotti e anche noi siamo consumatori di prodotti. In ogni gesto che facciamo verso la consumazione di un prodotto noi siamo presi in un processo, di solito un processo di desiderio generato dall'ansietà che il nostro proprio senso del sé non sia sufficiente e così abbiamo bisogno di cose extra, prodotte da qualcun altro, in qualche altro luogo, per tenerci su, per aggiungere qualcosa a noi stessi per renderci più completi.

Chiaramente, per vivere abbiamo bisogno di avere qualche proprietà. Abbiamo bisogno di avere un modo per occuparci delle cose, e non dobbiamo essere falsamente spaventati dalla ricchezza del mondo. Ma allo stesso tempo, quando otteniamo un prodotto, noi possiamo facilmente perdere il senso di esso come di qualcosa di dinamico e in processo. Diventa una cosa morta.

Occupo una gran quantità del mio tempo ad acquistare libri, vado sempre in negozi di libri usati e amo comperare i nuovi libri. Quando sono in una libreria, acquistando, sono realmente realmente eccitato. Porto il libro a casa, lo mostro agli altri "Hey! Guarda questo nuovo libro!", lo metto nella libreria ed esso sta là e quindi cinque anni più tardi penso "Wow, non ho mai letto quel libro!". Così c'è un modo particolare nel quale un processo di vita si trasforma molto facilmente in un prodotto morto. Prendiamo l'energia della nostra vita, la usiamo nel nostro coinvolgimento con il mondo e finiamo con un pezzo di merda. Dobbiamo forse pensare "bene, perché faccio ciò?". Qual'è il punto nel quale l'eccitazione esce fuori da esso e il processo giunge a una fine prematura? Per me, invece di portare a casa il nuovo libro ed essere capace di creare uno spazio e di impegnarmi con esso, io sono preso in qualche cosa d'altro, il telefono suona, qualcuno arriva, e il tempo è riempito da qualche altra cosa.

Non penso che la mia vita sia unica sotto questo aspetto. Così spesso iniziamo un progetto con una chiara intenzione, ma succede qualcosa e perdiamo il nostro proposito originario. E' come gli alberi che

stiamo vedendo. Potete vedere ora come sono cresciuti e come varie influenze siano venute a piegare il tronco e i rami fino a che la forma originaria è diventata irriconoscibile.

La forma delle nostre vite può essere così. Quando guardiamo indietro non vediamo una linea retta che porta intenzionalmente alla conclusione soddisfacente di un progetto. Di solito vediamo qui e là, movimenti di cambiamento nei quali siamo costantemente alla mercé di forze più grandi di noi e che noi non possiamo predire.

In qualche modo, questo non è male poiché è come se il mondo ci offrisse una critica della nostra propria onnipotenza; che noi pensiamo che noi possiamo avviarci al mattino con qualche piano di come il giorno dovrà essere, ma il mondo ci dice “no, ci sono altre cose da fare”.

LASCIARE UN SEGNO

Così non è come se noi potessimo lasciare un segno nel mondo, proprio come possiamo farlo su un pezzo di carta, noi non possiamo chiaramente indicare, definire ciò che andrà ad accadere. Poiché, come penso che noi tutti abbiamo notato in questa settimana, una volta che fate il primo segno sulla tela e iniziate a disegnare, in qualche modo i segni che avete fatto vi chiamano a fare altri segni e voi perdetevi il vostro proprio senso di ciò che state facendo poiché siete catturati in una inter-relazione con le altre cose che sono già là. Questo tipo di inter-relazione, questo scambio di visioni, con la gente reale, con gli oggetti inanimati, questa vibrante tessitura della nostra esperienza, chiama in gioco la definizione della nostra soggettività.

NOZIONE DEL SE'

Nel buddismo c'è una forte critica della nozione del sé, la nozione che abbiamo qualche punto fisso referenziale al quale possiamo tornare e che possiamo rafforzare e che potremo comprendere sempre meglio così che quando invecchiamo sapremo sempre meglio ciò che noi siamo. Questa è una storia popolare e può dare un senso di sicurezza e di speranza. Non è certamente la mia storia. Più invecchio, sempre meno ho idea di chi sono, poiché posso guardarmi indietro e vedere tutte le persone che sono stato e posso vedere che in futuro è probabile che assumerò ancora altri ruoli, altre diverse posizioni. Così quali di queste è il mio vero sé? Se facevo quella cosa in uno stadio passato della mia vita e sto ora facendo questo, ho perso qualcosa di me stesso rinunciando a quella cosa? Ho lasciato un pezzetto di me in India, un pezzetto di me in Scozia?

Sebbene la nozione di un sé coerente e compatto sia confortante in senso romantico, emozionale, quando indaghiamo in essa vediamo che è una falsa storia. Ciò che realmente abbiamo è una frammentazione, una diversità di sé e di esperienze. Il punto di coesione è il fatto che noi siamo consapevoli della ricca diversità di esperienze e siamo entrati in queste esperienze da diversi punti di partenza. Dalla nostra nascita ad ora, è come se fossimo di fatto stati diverse persone.

A un livello relativo, il punto di unione è la soggettività e la narrazione è semplicemente una falsa narrazione che crea l'illusione di qualcosa che dura, che quindi deve collassare quando la vita si intromette, impone la propria presenza. Quando ci ammaliamo, o siamo infermi, o andiamo in pensione o moriamo, improvvisamente la costruzione è smantellata, distrutta. Ma con l'esperienza dell'apertura vediamo che colui che sa non si ferma in nessun luogo; non ha fissa identità, nessuna storia delimitante, nessuna forma, nessun colore.

PROCESSO E PRODOTTO

Abbiamo esplorato molto questo focus sul processo, sul cercare di stare attentamente, momento per momento, nel mondo mentre si dispiega, con noi stessi come parte del mondo. In questo, in ogni

momento, processo e contenuto sono co-emergenti. Non è che in un momento c'è una gran quantità di attività e che questa è un processo dinamico che si svolge fino ad arrivare a una fine. Bang! Rimanete con un prodotto. Poiché, se possiamo ricordare il momento in cui noi tutti abbiamo finito di lavorare a questa pittura di gruppo, ricordiamo che allora il quadro era bagnato, era vivo. Il sole era in una posizione diversa e ciò che stavamo guardando era di fatto del tutto diverso.

Quando ci alziamo proprio ora e lo guardiamo, lo riconosciamo "oh, questo è il quadro che abbiamo fatto". Ma questo non è il quadro che abbiamo fatto. Questa è una nuova esperienza. Rivendicandola, impossessandocene sulla base del passato, "oh, io ho fatto quel pezzetto. Mi piaceva veramente quel pezzetto ma poi è arrivato qualche stupido e me lo ha rovinato", allora siamo indietro in una storia che in realtà non esiste. Il pezzetto che sto guardando e che sto dicendo è mio, è stato cotto dal sole, le formiche gli hanno camminato sopra, il vento ha soffiato su di lui, è passato attraverso così tanti processi che io non conosco, ma io sto ancora proiettando la mia proprietà su di lui. E' come quando vado a casa e mia madre dice "ah, James, il mio piccolo ragazzino!". Ma io non sono sfortunatamente un 'piccolo ragazzino', ho venti chili da perdere! Bene, c'è un modo in cui il suo senso di identificazione di me non è realmente me come io sono. E la nostra identificazione di questa immagine non è realmente l'immagine come essa è.

In questo modo, poiché ritorniamo, retrospettivamente, a una identificazione di un prodotto che era un momento nel movimento di un processo, escludiamo noi stessi dal continuo processo dinamico che sta accadendo ora. Come qualsiasi cosa che sia qui, essa è trasformata dalla posizione del sole, dalle ombre delle piante che attraversano il quadro, dalle irregolarità, protuberanze della carta che prendono diverse ombre. Questo è un processo. Ma noi lo perdiamo se sappiamo ciò che questo è, "Questo è il quadro che abbiamo fatto questa mattina".

Al fine di aprirci in questo processo dobbiamo lasciar cadere un sacco di concettualizzazioni, la reificazione, la solidificazione delle nostre percezioni. A un certo livello questo potrebbe renderci in qualche modo stupidi, poiché c'è un tipo di argomentazione che si impone in un luogo dove la maggior parte della gente dovrebbe avere fiducia e dire "E' un quadro. L'avete fatto voi questa mattina?", "Sì". Fine della domanda/risposta, è tutto fissato, definito. Ma questo tipo di facile certezza, che è moltissimo ciò di cui è costruito il capitalismo occidentale, installa sempre oggetti morti in luogo della vita. Se vogliamo aprirci al processo che si dispiega, dobbiamo rovesciarla.

Dobbiamo installare la vita al posto della morte, incessantemente. Nel posto di conoscenza – seguendo il progetto cartesiano – un soggetto interno, il puro cogito, sembra emanare la sua luce e illuminare un mondo morto. Ma se noi pensiamo che abbiamo la luce dentro di noi, allora siamo ciechi al fatto che quella luce è una luminosità tutto intorno, che viene attraverso di noi, in noi, fuori di noi. La luce è la sostanza del nostro essere qui.

Restiamo con questo problema, di un processo continuo, in corso. In tibetano è chiamato lhun drup, il che significa il sorgere senza sforzo, una luminosità dinamica che si manifesta spontaneamente. Si tratta quindi di una evasione dalle responsabilità? Poiché, dopo tutto, noi facciamo cose nelle nostre vite. Ad un certo punto potreste parcheggiare la vostra automobile in una strada piena di traffico, particolarmente in Londra, e ritornare e trovare che c'è un biglietto per il parcheggio e se l'addetto al parcheggio è ancora lì, gli potreste dire "Ero appena entrato nel negozio. Ero di fretta. Guardi, c'è una farmacia, dovevo comperare questa medicina, il mio bambino sta morendo ...". Gli raccontate qualche storia, e lui dice "Ah, ah, la vostra automobile non dovrebbe essere qui. Questo è il biglietto, 25 sterline". E questo sembra piuttosto reale, qualcosa di orribile appiccicato alla vostra vita dal di fuori.

Vi è un momento qui in cui il processo è interrotto e quindi un nuovo processo inizia. C'è il processo di essere nel negozio, di fretta, niente altro importa. E' interrotto da qualcun altro che definisce la situazione in un altro modo. Dobbiamo accettare la responsabilità, "Sì, ho parcheggiato qui, è mia responsabilità". Così uno non può proprio dissolvere ogni cosa in questo aperto, spazioso, mondo californiano in cui va sempre tutto bene, poiché ad un certo punto il mondo cambia e uno si trova davanti un conto che deve

essere pagato. Tuttavia la causa dello shock è stata il suo precedente totale assorbimento in una situazione. Prendendo il bisogno della medicina come fortemente reale, perdiamo contatto con il terreno aperto di tutta la situazione ed è questo che ci pone nella cornice separata, reale, dualistica dove l'ego si sente intrappolato nei conflitti.

Questo ci porta nella dimensione dell'etica che abbiamo esplorato un poco ieri. Quando incontriamo situazioni nelle quali il nostro proprio comportamento è problematico, o il comportamento delle persone che incontriamo è problematico, come possiamo reagire? Che cosa fare se stiamo tentando di essere rilassati, aperti e liberi di reificazione? Se stiamo cercando di sperimentare il mondo come un movimento continuo di rivelazione? Poiché ci sono certi comportamenti di noi stessi, o degli altri, che sembrano interrompere il processo; nei quali sembra esserci una certa distorsione del movimento, che ci chiama indietro a pensare "oh, oh, non avrei dovuto fare quello" o "perché state facendo ciò?".

Penso che, da un punto di vista buddista, la cosa principale sia essere preparati ad accettare le conseguenze dell'azione. Le conseguenze dell'azione sono semplicemente un altro momento del processo. Ma spesso la conseguenza sembra simile a un momento morto in cui uno è inchiodato sul posto, come nell'esempio del biglietto per il parcheggio, "mio dio, questo non avrebbe dovuto accadere! Oh, dannazione, 25 sterline! Stavo andando a spenderle per il cibo!". E c'è un'intera spirale di pensieri intorno a un punto.

Ogni punto è un punto nodale, come un mulinello nel mare, un vortice nel quale l'energia è risucchiata. La sensazione di affondare è una sensazione di restringimento, di intrappolamento, un movimento a spirale verso il basso di pensieri depressivi, ansiosi che ci porta ad essere più strettamente legati dentro noi stessi. Ma quel turbinare è anch'esso vivo e in un processo, solo che non riusciamo a riconoscerlo come aperto e in evoluzione.

Ma se, attraverso la nostra pratica meditativa, possiamo riconoscere il processo, e non finire bloccati in un senso rigido di ciò che sta succedendo, allora possiamo rilassarci indietro con il flusso e muoverci sempre liberamente nella manifestazione. Così realizziamo che l'"io" che pensa "yeah, ora sto diventando preoccupato e ansioso, dovrei essere stato là, sono in ritardo, dovrò occuparmi di ciò", è un aspetto del nostro divenire. Non è la totalità della nostra identità.

Stando in contatto con ciò, uno non comincia con il piede sbagliato. E' sempre quando abbiamo un attaccamento a una particolare traiettoria o costruzione e immaginiamo che possiamo predire come andrà a finire, come sarà il mondo o come possiamo imporre che sia in una particolare situazione, che noi siamo soprattutto vulnerabili. Il Buddha lo ha detto molto chiaramente, tutta la sofferenza sorge dall'attaccamento. Con ciò, non voleva dire che uno deve abbandonare la propria casa e vivere in una foresta, anche se ciò potrebbe essere utile. Il suo focus era molto di più sul livello micro, il livello molto piccolo dove momento per momento stiamo costruendo il presente sulla base del passato, con l'intenzione di assicurarci con ciò un futuro particolare.

Ma come abbiamo forse sperimentato nella meditazione, il momento presente è anche un intervallo, una pausa tra pensieri, un intervallo tra emozioni, nel quale c'è la freschezza di una nuova possibilità. Per una nuova possibilità non voglio dire una nuova situazione coloniale come se si aprisse una qualche nuova Africa dove tutta la ricca gente bianca può andare e avanzare pretese, vantare diritti. E' piuttosto una pausa dove possiamo sovvertire la preclusione delle nostre intenzioni, un intervallo in cui il mondo può inserirsi, penetrare e chiamarci a una reazione che non ci aspettavamo di dover fare. Siamo allora aperti a rispondere sulla base della presente situazione temporale, non del nostro proprio desiderio, non del nostro proprio senso di ciò di cui abbiamo bisogno o che pensiamo dovremmo avere, ma proprio nei termini di ciò che è presente ora e qui.

C'è stato un temporale la notte scorsa, così questa mattina usciamo nello spazio incantevole dove abbiamo fatto gli esercizi i giorni scorsi ma oggi il terreno è bagnato, così dobbiamo tornare dentro. Ora,

uno potrebbe ritrovarsi a pensare “oh, il tempo sta passando. Tornerò presto in Germania, a casa, e dovrò tornare a sedermi in una stanza buia. Qui voglio stare fuori, non è giusto! Perché ha piovuto? Abbiamo solo più un giorno ...”. Pensando in questo modo uno può diventare depresso e triste. Qualche cosa ci è stato sottratto, rubato, “volevo che fosse così”. Ma possiamo liberarci da questi pensieri assorbenti con un risveglio veloce con PHAT! oppure possiamo semplicemente rilassarci e aprirci “oh, sì, essere dentro qui è interessante. Guarda come sono le ombre, guarda come è fresco dentro in confronto con l’umidità e il calore fuori!”. Così se rimaniamo freschi ed aperti possiamo prendere il conto, prendere la responsabilità che dobbiamo fronteggiare momento per momento ma allo stesso tempo non ci sentiamo intrappolati in essi, non ci sentiamo antagonisti come se il mondo fosse contro di noi, ma sperimentiamo ciascun momento come una opportunità per noi di esplorare una parte maggiore dell’infinità delle nostre possibilità di divenire.

Questa è l’esperienza chiave che tutto il teorizzare buddista sulla vacuità – assenza di natura inerente del sé – e sulla compassione ci aiuta ad affrontare preparati. Il buddismo è pieno di termini tecnici molto complicati, ci sono molti, molti libri di filosofia nello studio dei quali possiamo impegnarci ma il punto fondamentale è sempre la relazione tra aperture, tra il momento non fisso, lo spazio proprio prima che noi parliamo, o muoviamo, o pensiamo o agiamo, e il sorgere. Ci alzeremo e riempiamo quel momento sulla base di ciò che vogliamo ci sia in esso, così che lo chiudiamo, sappiamo in anticipo ciò che esso è? o andremo a cercare di rilassarci e aprirci e essere presenti? ad essere sorpresi dal mondo e da noi stessi?

SORPRESA: VITA E MORTE

Questo è il punto essenziale di vita e morte. Morte è il potere di fissare, localizzare, conoscere ciò che è, imprimere sul mondo il nostro senso di proprietà. E’ il mio giardino, è la mia casa, il mio mondo. Mentre la vita è adattabilità, sensibilità, apertura e disponibilità ad essere sorpresi. E’ molto difficile consentirci di essere sorpresi, di essere improvvisamente risvegliati fuori dalla predizione e identità. Poiché la maggior parte di noi deve lottare così forte per tenere ogni cosa insieme, conservare un lavoro, arrivare in tempo, ricordarsi di pagare le fatture, i conti, stare dietro ai bambini quando si ammalano, aiutarli con i compiti a casa, tutte queste cose intensive dove abbiamo la sensazione che il mondo ci modelli, ci imponga una forma, e vorremmo proprio dire “Basta! Indietro! Fammi spazio! Stattene fuori!”.

Ma la visione che siamo andati esplorando suggerisce che possiamo dare il benvenuto a qualsiasi cosa arrivi se possiamo sperimentare noi stessi come spazio, perché allora avremo abbastanza spazio per qualsiasi cosa avvenga senza sentirci intrappolati. Così ciò che era precedentemente una domanda può ora essere sperimentato come un invito all’apertura. Vediamo allora che l’altro, piuttosto che strozzarci, stringerci, esercitare sempre più pressione su di noi, ci offre di fatto un momento di spazio nel quale possiamo sorprendere noi stessi, essendo diversi da come immaginavamo di essere.

Ora queste parole sono facili a dirsi e, come sappiamo dalla meditazione che abbiamo fatto, portarle nell’esperienza è realmente piuttosto difficile. Quando cerchiamo di focalizzarci sul respiro ci ritroviamo ad essere distratti, distratti dagli stessi pensieri. Probabilmente abbiamo tutti trovato che gli stessi modelli di pensieri ritornano ancora ed ancora. Pensereste che dovrete essere annoiati da ciò, dieci anni di meditazione ed avere ancora gli stessi pensieri su vostra madre, o i vostri figli, o questo e quello! Come mai questi problemi non sono ancora risolti? Ma questo è il modo in cui funziona la modellizzazione. Dobbiamo impegnarci in questa lotta continua con la forza del karma, la coazione a ripetere, l’urgenza di ritornare a ciò che è familiare, a ciò che è già stato stabilito.

Questi modelli non sono solo nostri. Essi sono rafforzati giornalmente dal nostro ambiente, dal contesto in cui viviamo. Le nostre ossessioni sono fermamente radicate nella nostra cultura, puntellate dalle attese di ciascuno. I nostri genitori ci supportano nei pensieri che mantengono le credenze condivise nella dualità. I nostri figli ci chiedono di crederci, vogliono che noi siamo ‘normali’. I nostri impiegati ci chiedono di conformarci, adattarci. Tutti vogliono che noi conosciamo ciò che il mondo è, che sviluppiamo il presente sulla base di ciò che è accaduto prima.

Invece, nella meditazione, qualche cosa che facciamo raramente, invertiamo la tendenza e ci apriamo a una esperienza molto diversa. Facciamo la meditazione dissolvente e nello spazio di apertura i pensieri sorgono. Non cerchiamo di respingere un particolare tipo di pensiero. Non cerchiamo di spingere via altri, cattivi pensieri che ci disturbano. Lasciamo giusto che qualsiasi cosa sorga, sorga. Questo è molto, molto radicale. Questo non è ciò che accade nel mondo ordinario. Non è samsara e questa è la ragione per la quale è così incredibilmente difficile.

In quel momento l'apertura della mente è come questo pezzo bianco di carta. Ma è un pezzo di carta infinito che permette che cose senza fine siano dipinte su di esso, dipinte in tutti i modi possibili di forme, figure, colori, suoni e quindi dissolte. Ricordate l'esempio di scrivere sull'acqua? Quando un dito traccia lettere sulla superficie potete vederle per un istante e quindi sono andate. Così in questo stato di apertura la mente offre un eterno, non-morente momento di creatività dove sperimentiamo il mondo stesso come creatività. Sia che il sorgere sia dal lato dell'oggetto – di ciò che sembra essere laggiù – o dal lato del soggetto – pensieri ed emozioni – c'è proprio solo questa incessante manifestazione che non è fatta da noi, ma di cui noi siamo tra coloro che ne gioiscono, ne traggono piacere.

Questa esperienza non intenzionale, non premeditata, rivela il mondo, inclusi noi stessi, come creatività e come godimento. Creatività è la freschezza di interesse, di consapevolezza presente, non importa ciò che accade. Forse siamo in uno scontro automobilistico e abbiamo le gambe spiaccicate e finiamo in un ospedale con un sacco di dolori e apparecchi per fleboclisi che entrano in noi, e possiamo ancora esser interessati "Beep beep, beep! Non è sorprendente? C'è una piccola macchina sopra la mia testa che mi dirà se sono vivo o morto. Beep, beep beep! Sarà meglio che l'ascolti, che stia attento". Ed è più facile essere interessati a queste cose quando il nostro ego non è il nostro solo punto di esperienza. Quando possiamo rilassarci nell'aperta consapevolezza, una consapevolezza che non riposa in nessun luogo, diventiamo così scivolosi, viscidati, che nessuna situazione può afferrarci e definire la nostra identità.

VIVERE CON CONSAPEVOLEZZA

Naturalmente l'arena chiave del nostro attaccamento è il nostro corpo, in particolare quando il corpo si fa sentire attraverso il dolore. E che cosa è il dolore? E' certamente una esperienza che spesso abbiamo nella meditazione quando le nostre ginocchia e le nostre schiene iniziano a protestare, chiedendoci di muoverci. Se ci consentiamo di essere interessati, di prestare attenzione, senza conoscere in anticipo "questo è dolore e non lo voglio", che cosa troviamo? Se lasciamo una pausa, qualche cosa sta avvenendo, che cosa è? Non appena applichiamo l'etichetta 'dolore' non lo vogliamo. Non appena ci concediamo di avere qualche interesse, non sappiamo ciò che è, poiché stiamo esplorando, e in quello stesso momento la nostra consapevolezza torna indietro nel processo del mondo e siamo presi nell'essere portati dal mondo ulteriormente nel mondo. Attraverso questo abbiamo una freschezza nella quale nuova esperienza è possibile. Provatelo voi stessi quando il dolore sorge.

Questo approccio può essere applicato a qualsiasi esperienza che vogliamo allontanare da noi. Ad esempio, se vi state annoiando mentre guidate verso casa, potreste voler evitare la noia distraendovi con la musica. Questo va bene per un po', ma presto vi annoiate anche con la musica. Così potreste cercare di esplorare l'esperienza di noia senza entrare in un giudizio in merito. Sebbene naturalmente guidare sia molto diverso dalla meditazione. Potete guidare l'automobile, entrando ed uscendo dalla corsia degli autisti italiani, con questa spaziosa apertura o essi vi saranno giusto proprio sul collo! Dovete stare un po' attenti!

Così il problema è "allora, come si può avere una basilare aperta consapevolezza, che è la saggezza, e allo stesso tempo avere una precisa compassione, che è l'abilità di rispondere alla situazione quando questa si manifesta"? Quando le cose sono tese, difficili, quando state guidando un'automobile e state andando a 120 km/ora e qualcuno vi sta sorpassando, avete bisogno di essere molto, molto lucidi, avete bisogno di essere assolutamente in contatto. Ma forse il miglior modo di farlo è essere rilassati, essere rilassati nella vostra mente e nel vostro corpo così che potete reagire velocemente ad ogni situazione. Se

siete molto ansiosi e nervosi, questo andrà a creare un blocco, poiché il vostro corpo diventa teso, avrete pensieri ansiosi “Oh mio Dio, questa gente non può guidare, che cosa sta per succedere? Non ho l’assicurazione se devo andare in un ospedale italiano ...” e quindi ci sono pensieri e pensieri e pensieri ... e dove siete voi?

Se siete un architetto e dovete fare disegni molto accurati, la consapevolezza di cui avete bisogno è proprio una consapevolezza molto precisa, duttile, pacata. Non è uno scavare nel mondo con la sgorbia e l’atteggiamento, la forza da macho, non è fare un segno profondo, voglio dire, questo spunterebbe semplicemente la vostra matita. Ciò di cui uno ha bisogno è una rispondenza molto sensibile allo spazio che è disponibile. Così quella attenzione e rilassamento nello stesso momento è la miglior preparazione per il lavoro molto preciso, dettagliato nel quale tutti noi veniamo coinvolti, sia esso il cucinare, o il fare la spesa o prendersi cura dei figli, guidare, rispondere al telefono, pagare le bollette del gas, tutte cose che richiedono attenzione. Se fate un errore, vi costa denaro, vi costa del tempo, e non possiamo permettercelo.

C’è una pressione a fare le cose nel modo giusto ma non c’è bisogno di diventare ansiosi se ricordiamo la visione. Ma quando la dimentichiamo, se vediamo il mondo come un pericolo, il mondo come una minaccia, allora il mondo è già stabilito come reale e separato. “Tutta questa gente qui fuori, essi sanno che cosa stanno facendo. Io sono il solo che non sa quello che sta facendo. Devo trovare un modo per adeguarmi; essi sono così potenti e così grandi ...”. Stiamo già danzando in un cimitero! Ogni cosa è chiusa e morta per noi, e noi diventiamo sempre più piccoli e più deboli, indifesi e impotenti, sentendo che dobbiamo spingerci avanti sempre più forte. Dentro di noi ci sentiamo molto piccoli e vulnerabili e impotenti e al di fuori cerchiamo di esser molto adulti e occupati e ne siamo esausti.

La tragedia è che questo modo di sperimentare le cose è visto sempre più come normale. Tuttavia, forse possiamo concedere il fatto che la consapevolezza che sviluppiamo nella meditazione non è qualche tipo di bizzarra perversione che abbiamo assunto per qualche terribile maledizione dalle vite passate, qualche bizzarra confusione che fa sì che i nostri amici e genitori pensino che siamo un poco strani, un po’ matti. Ma è in realtà un modo di connetterci con l’ultima, la più sviluppata sensibilità che possiamo avere per essere nel mondo con noi stessi, con l’ambiente e con l’altra gente. Quella aperta energia è molto, molto efficiente nell’aiutarci a condurre le nostre vite. È realmente la cosa migliore per noi. Il che non vuole dire che il motivo principale per fare meditazione sia semplicemente l’auto-soddisfazione o l’aver una vita facile.

C’è la responsabilità di essere compassionevoli, di essere preoccupati per gli altri, di essere aperti ai bisogni degli altri. Ma la consapevolezza è anche – nella sua forma compassionevole – non solo verso le altre persone ma verso tutti gli esseri senzienti, compresi noi stessi. Il miglior modo per avere cura di noi stessi è vivere con consapevolezza. Vivere con consapevolezza è, a un livello, molto difficile ma, ad un altro livello, è fattibile: se possiamo spendere giusto solo 20 minuti al giorno facendo la meditazione dissolvente, esploreremo un cambiamento nella nostra esperienza.

Se siete al lavoro, potete fare una pausa caffè, rimanere seduti alla vostra scrivania, chiudere gli occhi e fare la meditazione. Nessuno ha bisogno di sapere ciò che state facendo. Ma voi sarete in contatto con l’apertura. Quando ne uscite, c’è più spazio, sentite più energia nel vostro corpo, siete più capaci di ritornare al compito che avete. Portate una freschezza fuori da voi nel mondo, la quale vi riempie e rende più facili i compiti che vi attendono. Non richiede molto tempo. Se lo fate ogni giorno, 20 minuti al giorno, per 7 giorni alla settimana, sette volte venti fa 140, il che è più di due ore di meditazione alla settimana. Il che non è male. E se continuate ad aggiungere, per 50 anni, 52 settimane all’anno, inizia ad essere un quantitativo importante, ad accumularsi sempre più. Ma se aspettate e pensate “Oh, bene andrò a fare un weekend di tanto in tanto...”, allora avrete lunghi periodi di digiuno. Quindi, quando arrivate alla festa, il vostro stomaco è così piccolo che sarete pieni, sazi, prima di avere preso molto. La vostra abilità a meditare è così piccola e arrivate sentendovi così colpevoli poiché non avete praticato nessuna delle cose che avete imparato l’ultima volta..... Quindi spendete l’intero weekend pensando “Oh, devo fare questo più spesso,

questo è realmente una buona cosa, questo è realmente importante”. Non siete nemmeno presenti poiché siete nel passato sentendovi colpevoli o state creando un futuro perfetto dove voi definitivamente praticherete per ore ogni giorno!

Il solo modo in cui, io penso, potrete continuare a fare la meditazione è se dimostrate a voi stessi che ne vale la pena. Potete decidere che mangiare verdure fresche sia una buona cosa, anche se questo significa andare a un negozio lontano da casa. Ma cucinate le verdure e le assaggiate e pensate “Questo è realmente buono! Questo è meglio che acquistarle dal locale supermercato dove sono sempre vecchie di qualche giorno”. Lo vedete da voi stessi, ha un sapore diverso.

Tutto ciò che posso realmente dire è che spero che voi abbiate avuto un assaggio della meditazione e che questo sapore persista in voi e vi stuzzichi a ritornare e a mangiarne di più. In caso contrario, allora voi finite facendo una specie di domanda del super-ego a voi stessi “non sono abbastanza bravo, dovrei fare di più” e così la battaglia continua. Siete in guerra con voi stessi, cercando di spingervi oltre. Noi probabilmente sappiamo dal passato che forzare noi stessi può aiutarci a praticare la meditazione per un mese ma che alla fine vi rinunciamo. E’ solo introducendo la meditazione come una pratica di facile uso, qualcosa che nel momento in cui la state facendo è buona per voi, vi fa sentire bene – che noi creiamo un circolo positivo di riscontri. Vedete che vi aiuta, non solo verso l’ottenimento dell’illuminazione, qualunque cosa essa possa essere, ma vi aiuta nell’immediato, a prendervi cura dei vostri bambini, a preparare la loro colazione in tempo per andare a scuola. Se vi aiuta a questo livello, allora è sostenibile, non è un’idea astratta.

DIALOGO TRA JAMES E I PRESENTI

D.: a volte non c’è tempo in Occidente per entrare in questo campo di interessi. Voglio dire, se incontro qualcuno sembriamo finire piuttosto velocemente rinchiusi in una definizione, in una situazione, siamo proprio in essa.

R.: bene, forse dovete interessarvi all’intervallo prima che incontriate la persona. Se aspettate fino al momento di crisi quando le cose divengono improvvisamente tese, o c’è un’improvvisa domanda, è troppo tardi. Dovete cercare e mantenere quell’umore tutto il tempo. Se camminate lungo la strada, potete farlo con consapevolezza, e allora potreste incontrare qualcuno, ma entrerete nella nuova situazione con consapevolezza.

Ora può ben essere che gli altri sembrano a prima vista i nemici della consapevolezza. Sapete, voi uscite dalla meditazione e vi sentite piuttosto spaziosi, prendete una tazza di tè e quindi il telefono suona e voi state parlando con qualcuno e immediatamente vi sentite tirati dentro in ciò che sta succedendo e quando ne uscite avete la testa brulicante di pensieri. Ma se siete stati in uno spazio più aperto prima che il telefono squilli, allora il campanello del telefono sorgerà nella consapevolezza. Come vi muovete verso di esso potete sentire voi stessi incominciare, “oh, mi chiedo chi è. Oh, io ..”. Potete sentire quella tensione e quindi semplicemente “Ahh, sto diventando teso”. C’è un’attesa che sorge. Dissolverla prima che prendiate il telefono porta a uno spazio a “Hello ..”. Non state divorando il momento. Ma quando siete molto avido l’esperienza va direttamente dentro di voi.

Io penso che se voi lo lasciate procedere fino al momento critico, è impossibile gestirlo. E’ come la vacanza estiva. A meno che non mettiate del denaro in banca per risparmiare in previsione della vacanza, non potrete pagarla. Così ogni momento nel quale siamo più rilassati e liberi, quello è il tempo di fare meditazione. Non come un antidoto a qualche orrore che è sorto. Voglio dire, voi avete certamente bisogno di farla anche allora, ma penso che la vostra abilità ad essere antidoto di situazioni difficili dipenda dall’abilità che avete avuto prima. E’ lo stesso come usare il Ta’i chi come un’arte marziale per proteggervi per strada. Potete aver fatto Ta’i chi 5 anni fa ma se non avete continuato a mantenervi allenati, in forma, e ora qualcuno sta per attaccarvi e voi pensate “oh, dannazione! Penso che ci sia una classe giovedì sera, è ora che vi ritorni”, ebbene è troppo tardi.

D.: pensate che la meditazione sia una forma evolutiva di sviluppo?

R.: evolutiva nel senso darwiniano del termine? Bene, sapete che le statue del Buddha hanno tutte un ushnisha, una protuberanza alla sommità del capo che è una dei segni dell'illuminazione, così può essere che alla fine tutti i meditatori svilupperanno questo piccolo bozzo. Così questo potrebbe essere il prossimo movimento evolutivo. Non lo so, ma penso che la meditazione possa certamente aiutarci in termini di qualità sociali, ad essere più attenti verso gli altri, più eticamente consapevoli, meno guidati da pregiudizi culturali. Ad esempio, la violenza verso i bambini è molto radicata in molte culture. Attraverso la meditazione e attraverso la realizzazione della natura di crudeltà e violenza in noi stessi, possiamo iniziare e, attraverso di essa, saremo sperabilmente capaci di smettere di essere così violenti nel mondo. Se vedete che esserci meno violenza nel mondo è uno sviluppo evolutivo, un riformulare il "sopravvivano i più adatti", allora il buddismo o la meditazione in generale potrebbero essere di aiuto.

Certamente nelle descrizioni tradizionali del sentiero buddista, molti diversi stadi di progresso verso la natura di Buddha sono spiegati con la chiara interpretazione che la meditazione ci aiuta ad evolvere verso questi migliori livelli di esistenza. Questo potrebbe essere semplicemente una storia culturale. Forse, per noi, piuttosto che focalizzarci su questa grande meta-narrazione, la grande storia, potrebbe essere più utile focalizzarci sull'esperienza giorno per giorno, poiché è qui che possiamo controllare, verificare da soli se e come la meditazione funziona.

Traduzione dall'inglese, a cura di Rita Gastaldi, della trascrizione degli incontri su "Creativity and Meditation", One Week Summer Camp, Tuscany, Italy, August 1994 – Milano, settembre 2011.