**I quattro sigilli del Dharma**

**Venerabile Gajang Gazi Rinpoche**

Traduzione Norbu Lamsang Lama Sherpa

23 - 24 marzo 2019

Seminario 774

Noi iniziamo una nuova attività di insegnamento di Dharma per quest'anno: questa attività durerà circa 2-3 mesi e la prima cosa molto importante per tutti quanti noi è proprio correggere la propria motivazione. La motivazione è la cosa più importante, la radice, il fondamento, esattamente come un seme è importante per far crescere la pianta. Allo stesso modo la prima cosa importante per tutti quanti noi in questo momento è generare una motivazione valida. La motivazione valida è quella di pensare, esprimere o generare la motivazione che porta a dire: "Vorrei essere di aiuto e riuscire a beneficiare tutti gli esseri senzienti. Per questo vorrei raggiungere lo stato della completa illuminazione di Buddha e per questo vorrei ascoltare l'insegnamento Dharma sacro e profondo per questi tre mesi". Così bisogna generare una motivazione di questo tipo in modo tale che l'attività abbia tre punti:

1. importante all'inizio;
2. importante in mezzo;
3. importante alla fine.

Quindi ci sono tre cose importanti in tutte le attività: all'inizio la motivazione, durante la pratica vera e propria, la terza, la conclusione, è la dedica. Non bisogna dimenticare questi tre punti.

La radice, il fondamento che determina se la nostra pratica diventa effettivamente una pratica di Dharma o meno è proprio la nostra motivazione di partenza, esattamente come la crescita di una pianta inizia dalla propria radice, dal seme.

Ad esempio, se noi abbiamo una radice di natura medicinale, da questa potrà crescere la pianta, i rami, le foglie, i fiori che saranno tutti di natura medicinale. Allo stesso modo, se la radice, il seme sono di natura velenosa, certamente da essa cresceranno pianta, tronco, rami, foglie e fiori tutti di natura velenosa. Questo è solo un esempio e da esso noi possiamo comprendere l'importanza della nostra motivazione di partenza.

Bisogna assicurarsi che si tratti di una motivazione pura, libera dalle otto preoccupazioni mondane altrimenti, se noi iniziamo con questo tipo di motivazione, ci ritroviamo ad avere una motivazione difettosa, inquinata. Di conseguenza tutto ciò che noi faremo sulla base di questa motivazione non sarà valido.

Perciò in questo momento tutti noi dovremmo correggere la nostra motivazione, assicurandoci di non aver alcun tipo di motivazione inquinata dalle otto preoccupazioni mondane e generare una motivazione di Bodhicitta che ci porta a dire: "Vorrei essere capace di beneficiare tutti gli esseri senzienti. Per questo vorrei realizzare lo stato delle completa illuminazione e per questo voglio ascoltare l'insegnamento".

Voglio iniziare questo mio discorso citando una strofa del Ven. Kuntang Temphel Drolme da meditare insieme:

*La radice del Dharma è la motivazione virtuosa.*

Questo significa che la motivazione potrà essere fondamentalmente di due aspetti: una motivazione virtuosa, positiva e una motivazione non virtuosa, negativa. Per cui, quando parliamo di Dharma per forza si deve avere una motivazione virtuosa come radice, come fondamento, altrimenti non è Dharma. Il verso successivo dice:

*Per poter aprire la porta della conoscenza bisogna ascoltare.*

Questo perché abbiamo già detto che la motivazione può essere virtuosa o non virtuosa. Per poter essere capaci di riconoscere, discriminare, uno deve per forza avere la conoscenza, altrimenti come si può essere in grado di discriminare tra ciò che è virtuoso e non virtuoso? Per questo si dice *Per poter aprire la porta della conoscenza bisogna ascoltare.* Ascoltare è proprio la porta che si apre per accumulare la conoscenza. Dopodiché il verso successivo dice:

*Una volta imparato tramite l'ascolto,*

*dopo bisogna che quella conoscenza sia applicata nella vita.*

E come possiamo determinare se quella conoscenza è stata effettivamente integrata, praticata, vissuta? Si può dedurre sulla base del fatto che uno rimane ancora attaccato con la preoccupazione soltanto alla vita presente oppure si interessa anche della vita futura. Se uno si interessa principalmente della vita futura, ecco allora che sta davvero praticando il Dharma. Se uno continua a rimanere preoccupato soltanto della vita presente, è ancora un essere ordinario, normale: non sta praticando il vero Dharma.

Questo praticante che si disinteressa della vita presente, ma si preoccupa principalmente delle proprie vite future è un vero praticante di Dharma. Questo praticante essenzialmente cosa praticherà? Che tipo di metodo di Dharma applicherà? L'ultima frase di Kuntang Temphel Drolme dice:

*L'essenza del Dharma è composta da due aspetti:*

*un aspetto è la compassione,*

*l'altro aspetto è la saggezza.*

Quindi quel praticante che si interessa a beneficiare principalmente la vita futura praticherà proprio questi due aspetti del metodo essenziale del Dharma: uno il metodo, la compassione, l'altro è la saggezza.

Dunque nel nostro caso, man mano che noi continuiamo a partecipare all'ascolto dell'insegnamento, accumuliamo più conoscenza del Dharma. Questo non dovrebbe diventare la causa per incrementare le otto preoccupazioni mondane. L'effetto deve essere contrario: più si partecipa all'ascolto, più si accumula la conoscenza del Dharma. L'effetto dovrebbe essere proprio quello di liberarsi dalle otto preoccupazioni mondane e rafforzare soprattutto la motivazione Bodhicitta, che ci fa dire: "Vorrei essere capace di beneficiare tutti gli esseri senzienti e per questo voglio realizzare lo stato delle completa onniscienza". L'effetto dell'ascolto, della conoscenza, dovrebbe essere proprio quello di rafforzare sempre di più questa motivazione.

La parola *cho* in tibetano viene tradotta nella lingue occidentali come Dharma. Ma *cho* deriva dal verbo *chӧ,* che significa *modellare, correggere* o *riparare.* Tu hai una cosa rotta, uno stato confusionale che devi modellare: una mente confusa, la metti in ordine, la correggi, una cosa rotta la sistemi. Questo è il significato del verbo *chӧ*, che poi diventa il nome *cho*, Dharma. Quindi ora si capisce che quella cosa che dobbiamo modellare, riparare, correggere, si riferisce alla nostra mente. Detto questo, abbiamo tanti tipi di argomenti di Dharma, tra i quali quello previsto per oggi e domani, i quattro punti che tutti i praticanti del sentiero interiore Buddhadharma seguono, praticano e meditano.

Naturalmente questa parola *chӧ* (modellare, riparare, correggere), dal punto di vista del sentiero va intesa in due modi. Ci sono determinate cose che sono presenti, che non sono utili, che vanno abbandonate e ci sono altre cose favorevoli, positive, utili, che non sono attualmente presenti, che vanno realizzate. Ecco che il concetto di modellare, riparare, correggere va intesto in questo modo.

Per cui il titolo completo di questo mio insegnamento di oggi e domani è *Quattro sigilli della visione primordialmente pura*. Cosa significa questo? Un sigillo serve per sigillare, esattamente come un timbro, come un logo: il Ghe Pel Ling ha un suo logo, un suo simbolo, che viene stampato. Sui fogli c'è infatti il logo del centro che è costituito da una ruota con scritto Centro Ghe Pel Ling Studi di Dharma. Se questo viene stampato e poi distribuito, tutti, vedendo una carta sigillata dal logo del centro, riconoscerebbero che è relativo al centro Ghe Pel Ling. Allo stesso modo questi quattro punti sono esattamente come sigilli, come un timbro del Buddhismo: dove vengono riprodotti questi quattro sigilli, lì è l'insegnamento del sentiero interiore Buddhadharma. Per cui gli insegnamenti che riportano il "timbro" di questi quattro sigilli appartengono all'insegnamento del sentiero interiore Buddhadharma. Una persona che è convinta pienamente - sulla base della conoscenza - di questi quattro sigilli e che pratica anche il Rifugio in Buddha, Dharma e Sangha, è un praticante del sentiero interiore Buddhadharma.

Iniziamo a riflettere e meditare sul **primo sigillo che** dice così:

*Tutti i fenomeni condizionati sono transitori.*

Per capire meglio questo, bisogna partire da un fatto, da un dato di base. Nell'esistenza ci sono gli esseri senzienti che fondamentalmente hanno due tipi di desideri: non vogliono soffrire e vogliono essere felici. Siccome alla base c'è questo, ecco perché poi viene sviluppato un metodo spirituale, tra cui c'è il sentiero interiore Buddhadharma: c'è il sentiero induista, il sentiero dell'Islam, il sentiero cattolico. Sono dei metodi, definiti spirituali, che hanno lo stesso obbiettivo finale, cioè aiutare gli esseri a realizzare quella felicità desiderata e a togliere la sofferenza non desiderata. Dal punto di vista dell'obbiettivo non c'è differenza, sono uguali.

Naturalmente questo è un argomento di base, generale e molti partecipanti che hanno già ascoltato tanti insegnamenti in passato lo conoscono benissimo, anche perché molti hanno già ricevuto insegnamenti dell'aspetto Sutra e dell'aspetto Tantra per tanti anni. Però è possibile aver dimenticato qualcosa, quindi potrebbe essere di aiuto ripristinare la vostra memoria di determinate conoscenze del Dharma che può darsi abbiate dimenticato.

Poi ci sono dei partecipanti che hanno una curiosità, che vogliono sapere qualcosa del Buddhismo, che sono principianti, che non conoscono, ma hanno un certo tipo di interessamento. Quindi potrebbe essere di beneficio anche per questi.

Quindi che siano esseri che seguono il sentiero interiore Buddhadharma o che siano esseri che seguono altri sentieri spirituali detti esterioristi - perché dal punto di vista del Buddhismo ci sono sentieri interioristi e esterioristi - tutti comunemente hanno un desiderio simile: tutti vogliono essere felici, tutti non vogliono soffrire. Quindi tutti fanno qualcosa per poter realizzare la felicità e tutti fanno qualcosa per poter eliminare le sofferenze non desiderate.

Naturalmente il metodo non è uguale: ognuno applica un metodo indicato dal sentiero spirituale che segue. Ad esempio, ci sono coloro che, pur di essere protetti dalle sofferenze, prendono rifugio nel sole, nella luna o in altri fenomeni esteriori: è un modo, un metodo per poter essere liberi dalle sofferenze. Poi ci sono quelli che seguono altri sentieri spirituali, il cui metodo consiste nel praticare una fede verso una determinata divinità, un creatore. Poi ci sono altri esseri che praticano altri metodi per poter essere protetti dalle sofferenze o per eliminarle.

Anche il livello di conoscenza della sofferenza cambia: non tutti questi praticanti di differenti sentieri spirituali hanno un uguale livello di conoscenza della sofferenza. Per esempio tra questi c'è chi conosce la sofferenza in modo superficiale, in modo estremamente elementare, grossolano: per loro la sofferenza è quella della vecchiaia, della malattia, della morte, della fame, della sete, del freddo, del caldo. Quindi, avendo un livello di conoscenza così superficiale, si impegnano a liberarsi soltanto da queste sofferenze. Poi ci sono altri che hanno una conoscenza un po' più profonda, un po' più sottile della sofferenza, che non si ferma ad un livello superficiale: per questi ci sono anche sofferenze dipendenti da cause e condizioni. Questo è un livello di conoscenza un po' più profondo. Quindi anche il metodo per poter eliminare questo tipo di sofferenza sarà un metodo un po' più sottile, un po' più profondo.

Quando noi parliamo di sofferenza e di felicità lo facciamo in relazione alla percezione di sensazioni: è a questo livello che una cosa viene discriminata come felicità e un'altra come sofferenza. Ma entrambe fanno parte di una percezione di sensazione. A questo punto c'è una visione differente a seconda del sentiero spirituale. Per esempio in certi sentieri spirituali queste sensazioni non vengono spiegate come fenomeni interdipendenti, che dipendono da cause e condizioni. Tutta questa spiegazione non esiste, non c'è. Invece viene coltivata una visione di questi fenomeni come permanenti, duraturi, eterni, autonomi, intrinseci, etc.. Ci sono anche questi aspetti differenti dal punto di vista della visione, di conseguenza anche il metodo della pratica sarà differente. In certi insegnamenti spirituali la cosa più importante è pregare, chiedere, chiedere e chiedere. Bisogna sempre fare la richiesta e bisogna sempre coltivare soltanto la fede.

A questo punto vediamo cosa abbiamo scoperto noi nel sentiero interiore, cosa sappiamo riguardo al primo punto che dice:

*Tutti i fenomeni condizionati sono transitori.*

Cosa sono i fenomeni condizionati? Un esempio sono proprio quelle due percezioni di sensazione di cui abbiamo parlato: felicità e sofferenza. Entrambi sono esempi di fenomeni condizionati. La frase dice che tali fenomeni sono transitori, quindi vuol dire che cambiano, sono nella natura del cambiamento. La felicità è della natura di cambiamento. La sofferenza è della natura di cambiamento. Domanda: perché cambiano? Perché sono transitori? Risposta: perché la felicità e la sofferenza sorgono dipendendo da cause e condizioni.

Una cosa sorta, nata dalla propria causa, si chiama *trichè* in tibetano, che abbiamo tradotto come fenomeni condizionati. Di conseguenza anche la felicità è una cosa che sorge dipendendo dalla propria causa, la sofferenza sorge dipendendo dalla propria causa. Una cosa che sorge dipendendo dalla propria causa è della natura di cambiamento. Quindi la felicità è della natura di cambiamento, la sofferenza è della natura di cambiamento, perciò sono entrambe transitorie. Di conseguenza non possono essere permanenti. Il primo punto è differente dal punto di vista della visione filosofica della realtà. Il sentiero interiore Buddhadharma riconosce, coltiva quindi questo tipo di visione, la visione della transitorietà dei fenomeni condizionati. Altri praticanti di altri sentieri esterioristi coltivano una visione della realtà dei fenomeni condizionati come permanenti.

Secondo la conoscenza del sentiero interiore Buddhadharma fenomeni condizionati come per esempio la nostra felicità, la nostra sofferenza, sorgono dipendendo dalle rispettive cause: la felicità ha la sua causa, la sofferenza ha la sua causa. Essendo entrambe dipendenti dalle rispettive cause, sono quindi di natura transitoria, di natura cambiamento questo perché le rispettive cause - sia la causa della felicità sia la causa della sofferenza - a loro volta sono ancora dipendenti da altre cause. La causa stessa della felicità e della sofferenza sono già della natura di cambiamento perché, a loro volta, dipendono da altre cause ancora che sono già della natura di cambiamento. Tutto quindi è della natura di cambiamento e non solo: secondo la conoscenza della visione del Buddhadharma noi diciamo che sì, la felicità sorge dipendendo dalle sue cause e la sofferenza sorge dipendendo dalle sue cause, ma le loro cause non possono essere qualsiasi causa. La caratteristica, la natura della causa deve essere dello stesso tipo. In questo caso si parla di *similitudine* in quanto devono concordare nella natura. La natura dell'effetto non può essere discordante rispetto alla natura della causa.

Il primo passaggio è che nessun tipo di felicità può sorgere senza avere una sua precisa causa. Se non c'è causa di felicità, non c'è risultato di felicità. Secondo punto: sì, la felicità ha una sua causa, ma questa non potrà essere qualunque tipo di causa, ma dovrà essere una causa precisa che abbia una natura simile, concordante alla natura dell'effetto, che è la felicità.

Anche il microfono, fenomeno condizionato, dipende dalla causa batteria perché altrimenti non potrebbe funzionare.

Ciascuno di noi, nella propria vita, ha sperimentato innumerevoli varietà di sensazioni alternando percezioni di felicità e sofferenza. Entrambe, essendo fenomeni condizionati, dipendono per forza dalla propria specifica causa. Per cui è importante per noi iniziare ad avere questo tipo di conoscenza: che i fenomeni condizionati, come per esempio la percezione della sensazione di felicità e di sofferenza che noi viviamo nella nostra vita, sorgono o vengono maturati dipendendo da precise e rispettive cause.

È fondamentale avere una conoscenza convinta, certa. Quando si dice che felicità e sofferenza sorgono dalle proprie cause c'è modo e modo di meditare. Ad esempio, quando si va in ufficio la mattina e lì avvengono delle discussioni con i colleghi di lavoro, noi possiamo arrabbiarci. A questo punto, come da abitudine comune e ordinaria si dice: "Lui/lei mi ha fatto arrabbiare" e la causa viene identificata all'esterno. Abbiamo già detto che quella causa che fa sorgere la felicità e quella che fa sorgere la sofferenza devono essere concordanti nella natura. Questa conoscenza va applicata quando, arrivando in ufficio, ci arrabbiamo nei confronti di un collega. Se noi riconosciamo in lui o lei la causa della nostra rabbia, dobbiamo analizzare: c'è concordanza nella natura tra la causa e l'effetto? C'è similitudine? Non c'è concordanza tra la causa che è una persona esterna e l'effetto che è invece un'arrabbiatura mentale. Non c'è una natura simile. Non funziona. Quindi quando ci si trova in ufficio arrabbiati bisogna fare una riflessione, dirigendo l'attenzione dentro se stessi, cercando la causa dentro di sé, non all'esterno.

Così nella nostra vita noi ripetiamo a provare quella sensazione di felicità e sofferenza e dovremmo prontamente ricordare:

* che la nostra percezione ha una propria specifica causa;
* che tra tale causa e l'effetto c'è una natura concordante;
* che sia la causa che l'effetto sono entrambi nella natura di cambiamento.

Per tutte queste ragioni, tutti i fenomeni condizionati, tipo le nostre percezioni di sensazioni di felicità e sofferenza, sono dipendenti da un'altra forza. Questo dipendere da un'altra forza significa sorgere dipendente. Quindi qui riemerge la consapevolezza dell'interdipendenza, la visione del sorgere dipendente. Questa è un'altra conoscenza particolare dell'insegnamento del sentiero Buddhadharma. Di interdipendenza si parla anche in altri insegnamenti non buddhisti, anche se dal punto di vista della conoscenza non è esattamente la stessa cosa.

Nella sessione precedente ho iniziato a parlare del primo punto: tutti i fenomeni condizionati sono transitori. Del resto anche tutti i fenomeni contaminati sono transitori. Nel secondo punto principale si parla appunto dei fenomeni contaminati, però anche tutti i fenomeni contaminati sono transitori. Come abbiamo visto nella sessione precedente tutta la nostra sofferenza, tutta la nostra felicità - in quanto entrambe considerate come percezioni di sensazione che sorgono dipendendo dalle rispettive cause - sono entrambe transitorie perché sono dipendenti. Ora qui, oltre a parlare di dipendenza e interdipendenza, si parla anche di transitorietà. Rispetto a questo concetto esistono diversi livelli: c'è un cambiamento superficiale o grossolano, un cambiamento medio e un cambiamento estremamente sottile.

Tutte le cose che sorgono e dipendono dalle proprie e specifiche cause e condizioni sono sicuramente di natura transitoria. Questo significa che anche i nostri cinque aggregati - in quanto composti e in quanto sorgono dipendendo dalle rispettive e specifiche cause e condizioni - sono sempre della natura di cambiamento. Noi stessi cambiamo come persona in quanto la persona esiste sulla base dei suoi cinque aggregati: se la base della persona cambia, è ovvio che anche la persona cambierà. Anche noi esseri senzienti, siccome siamo sorti e nati dalle nostre cause e condizioni, siamo della natura di cambiamento e cambiamo non solo occasionalmente, ma costantemente. Questo significa che cambiamo istante per istante.

Qualsiasi cosa sorta condizionatamente è della natura del cambiamento e, in quanto tale, cambia sempre. Questo cambiamento è costante, avviene continuativamente, non è vero che avviene solo occasionalmente; non dipende nemmeno da noi, dalla nostra decisione. Ad esempio, chi di noi ha ormai raggiungo 70 anni di età, 60, 50 anni? Supponiamo che uno di noi abbia raggiunto 60 anni. Com'è maturata questa età? Cioè, questo cambiamento dalla nascita a 60 anni è avvenuto all'improvviso, episodicamente o quando abbiamo deciso noi? È avvenuto sulla base di un cambiamento continuo: infatti prima di arrivare a 60 anni, si è dovuto raggiungere i 50, prima ancora i 40 e, ancor prima di arrivare ai 40, si è dovuto raggiungere i 30 anni, precedentemente i 20 e via dicendo. All'interno del cambiamento svoltosi negli anni, per compiere un anno bisogna vivere dodici mesi, senza fermarsi. Se ci si ferma, c'è un intervallo di tempo e il cambiamento non avviene in modo regolare. Per cui per cambiare per un anno, bisogna cambiare per dodici mesi senza mai fermarsi.Per compiere un anno bisogna vivere dodici mesi, che cambiano costantemente: in dodici mesi non è che il cambiamento avviene per alcuni mesi, poi si ferma per poi riprendere, non è così che funziona. Questi dodici mesi sono composti da circa trenta giorni e ogni giorno viene vissuto in un costante cambiamento: non è che un giorno si ferma. Ogni giorno è composto da ventiquattro ore e queste ore vanno avanti continuativamente: non è che ad un certo punto si fermano e poi riprendono. Nell'arco di un anno ci sono quattro stagioni: adesso stiamo iniziando a vivere il periodo della primavera. Vediamo che le piante cominciano lentamente a diventare verdi, crescono le foglie, i fiori, ecc.. Poi questa primavera non si ferma, non può fermarsi perché, se si fermasse, dopo non potrebbe esserci l'estate. Per cui la primavera non si fermerà: tre mesi circa saranno un continuo cambiamento. Finendo la primavera poi arriverà l'estate. Ugualmente l'estate non si fermerà: se si fermasse, non potrebbe arrivare l'autunno. Infatti non si fermerà. Dopo tre mesi di estate arriverà l'autunno e anche questo non si fermerà: dopo tre mesi circa arriverà l'inverno. Anche l'inverno non si fermerà: sarà un continuo cambiamento e poi si riprenderà di nuovo con la primavera e così via. Questo tipo di cambiamento che possiamo osservare persino tramite i nostri sensi o una conoscenza elementare, è una conoscenza di cambiamento superficiale.

Tutto questo tipo di cambiamento è in relazione al tempo: il tempo cambia (il tempo inteso come anno, mese, settimane, giorni, ore). Del resto non solo il tempo cambia, ma abbiamo già detto che i fenomeni condizionati, contaminati - essendo dipendenti dalle rispettive e specifiche cause - sono automaticamente nella natura di cambiamento. Significa che anche il nostro corpo, i nostri cinque aggregati sono nella natura del cambiamento, transitori poiché sono dipendenti dalle rispettive e specifiche cause. Significa che noi stessi siamo della natura del cambiamento: noi come persona, come essere senziente, cambiamo costantemente, istante per istante, minuto per minuto, ora per ora, giorno per giorno, settimana per settimana, mese per mese, anno per anno. Niente si ferma: tutto è in continuo cambiamento. Noi invece quante volte pensiamo al contrario? Come se ad un certo punto potessimo fermarci e dire: "Io l'anno prossimo ci sarò ancora".

Infatti noi generiamo tantissime preoccupazioni per l'anno prossimo, per l'anno dopo, per l'anno dopo ancora: "Come potrò vivere? Come farò?" Noi pensiamo che saremo uguali identici anche l'anno prossimo, anche l'anno dopo, come se noi restassimo uguali a ciò che siamo adesso. Questo tipo di preoccupazione sorge dal sostenere una visione contraria a ciò che è vero nella realtà: nella realtà vera noi continuiamo sempre a cambiare. Non sappiamo se saremo ancora vivi l'anno prossimo, quello dopo, quello dopo ancora. Eppure noi sosteniamo che ci saremo e quindi ci preoccupiamo. Invece in realtà è un continuo andare, andare, andare.

Così tutti i fenomeni condizionati non rimangono fermi, ma è un continuo andare come un qualcosa di natura transitoria. Di conseguenza, per noi come persona, come essere senziente, tutta l'esperienza che facciamo nella nostra vita - in cui alle volte possiamo avere successo, avere un motivo di gioia - è sempre nella natura di cambiamento. Altri momenti di disperazione, sofferenza, dolore, sono sempre nella natura di cambiamento. Niente rimane fisso, stabile, senza continuare ad andare. Per esempio noi possiamo avere un successo, un momento di gloria, un motivo di gioia, quindi possiamo esaltarci, vantarci, ma anche questo non permane. Potrebbe cambiare e maturare una situazione esattamente contraria, arrivando ad un livello di grande disperazione, sofferenza e dolore. Queste cose succedono sempre: persone che, per un periodo della loro vita riescono ad avere successo, ricchezza, guadagno, ottenimenti, possedimenti e poi, ad un certo punto, queste stesse cose iniziano a declinare, degenerare. Subendo determinati effetti negativi, finiscono nell'estrema povertà. Succedono sempre queste cose. Del resto noi adesso siamo esseri umani e grazie all'impegno individuale, personale di aver praticato in passato l'abbandono delle cause negative e l'accumulazione delle cause virtuose, abbiamo ottenuto questo prezioso corpo umano. Ma anche questo prezioso corpo umano non rimane stabile: è un continuo andare e, ad un certo punto, lo perderemo e, se poi nel frattempo non predisponiamo le cause condizioni favorevoli, potremmo rinascere nei reami inferiori, rinascere come esseri infernali, come animali, come spiriti affamati. Ed è una condizione di vita che è l'esatto contrario rispetto a quella umana. Da uno stato di grande felicità si può finire in uno stato di grande sofferenza. Per cui tutti quei fenomeni condizionati non permangono, non rimangono fermi, ma è un continuo cambiare.

Così questo processo di cambiamento, che riguarda i fenomeni condizionati e contaminati - cioè tutto ciò che è dipendente dalle rispettive e specifiche cause e condizioni - è costante, non è occasionale, non avviene a nostro piacimento. Non esistono sostanze e mantra potenti, applicando i quali noi possiamo fermare questo processo. Non c'è un potere mentale concentrativo che può impedire tale processo. Non c'è una ricchezza nel mondo o un potere particolare che possa dare l'ordine: "Fermati cambiamento!" Non esiste ancora una scoperta scientifica, fisica, matematica che abbia trovato una soluzione per fermare questo processo di cambiamento.

Domanda: questo processo di cambiamento che non si ferma mai è dovuto ad un altro fattore, ad un'altra causa, o concordante o discordante? Com'è possibile questo continuo processo di cambiamento? Qual è la sua spiegazione? La risposta è: la ragione è data dal fatto che qualsiasi cosa sorta dalla sua causa è già della natura del cambiamento. Il motivo è: perché è sorta dalle sue cause e non perché c'era un'altra causa, concordante o discordante, in grado di cambiarla. Quella cosa stessa, per il fatto di essere sorta dipendendo dalla sua causa, è il motivo per cui è già della natura di cambiamento.

Seguite ancora, faccio degli esempi. I mesi cambiano, le stagioni cambiano. Adesso siamo in primavera. Questo cambiamento del mese o della stagione è dovuto ad un particolare fattore, causa, condizione altra che la fa cambiare? Com'è che questa primavera cambia? La spiegazione dice: il cambiamento della stagione primavera avviene perché la stagione primaverile è sorta dipendendo da una sua causa e questo essere sorta dipendendo dalla sua causa è la ragione per cui è nella natura di cambiamento. Non è che c'è un fattore particolare diverso che fa cambiare la primavera. La primavera è sorta essendo già della natura del cambiamento. E perché è sorta essendo già nella natura di cambiamento? Perché è sorta dipendendo dalle sue cause. Non ci sono altre cause e condizioni che portano la stagione primavera a cambiare.

Quindi i fenomeni sorgono dipendentemente e, parlando di questo, parliamo dell'interdipendenza: relazionare e dipendere. Abbiamo due concetti insieme: sorgere dipendendo e relazionare. Questa interdipendenza è di due livelli:

1. dipendere dalle cause;
2. dipendere dalle parti. In questo secondo livello c'è anche il dipendere dal dare il nome.

Qualsiasi fenomeno sorga, sorge essendo già nella natura di cambiamento e la ragione è perché sorge dalle proprie specifiche e rispettive cause. Per questa ragione quel fenomeno sorto è dipendente dalla forza di altro. Quando noi diciamo: quel fenomeno esistente è un fenomeno dipendente dalla forza di altro, la parola *altro* indica la sua causa.

Così possiamo arrivare a comprendere che anche i nostri cinque aggregati (in tibetano cinque aggregati potenziali per il proprio continuum in futuro), sin dal loro sorgere, sin dalla loro maturazione, sono già nella natura di cambiamento poichè sono sorti dipendendo dalle rispettive e specifiche cause e condizioni. Non ci sono altri motivi per cui poi i cinque aggregati iniziano a cambiare. La mia domanda adesso é: a questo punto cambia l'anno, cambia il mese, cioè l'anno inizia già essendo nella natura di cambiamento, dipendendo dalle rispettive cause. Qual è la causa dell'anno? Qual è la causa del mese?

Sin dal momento del loro sorgere, sia l'anno che il mese sono nella natura di cambiamento in quanto dipendono dalle rispettive e specifiche cause. Qual è la specifica causa dell'anno? Qual è la specifica causa del mese? Per capire meglio seguite questo esempio: ti chiedo quanti anni hai e tu rispondi sessanta. Nel momento in cui tu rispondi: "Ho sessant'anni" non hai nessuna consapevolezza della dipendenza che c'è stata dai sessant'anni a ritroso di tutto il tempo trascorso. Non si ha nessuna visione della dipendenza, della relazione. Tu pensi ai sessant'anni come a qualcosa di solido, come se si fosse nati a sessant'anni, come se i sessant'anni fossero nati così, senza avere tutta quella relazione di dipendenza con il tempo trascorso in passato. Però, quando poi si fa una riflessione profonda e un'analisi specifica, noi scopriamo che: prima di raggiungere i sessant'anni, abbiamo raggiunto i cinquanta; prima dei cinquanta abbiamo raggiunto i quaranta; prima ancora abbiamo raggiunto i trenta, i venti, i dieci, un anno. Infatti se tu non hai compiuto un anno, come fai poi a compiere dieci anni? Ma prima ancora di compiere un anno, devi compiere dodici mesi perché, se tu non hai completato dodici mesi, come fai a compiere un anno? Non puoi. Vedete che, partendo dal primo mese dalla nascita in poi, è un continuo cambiamento. Partendo dal primo anno fino al sessantesimo anno, quando inizia a maturare un anno, questo anno è già nato essendo nella natura di cambiamento, altrimenti sarebbe un anno che non cambia e, se un anno non cambia, come si può arrivare a sessant'anni? C'è un anno che non cambia? C'è un'ora che non cambia? C'è un mese che non cambia? Non esiste. È un continuo cambiamento.

Per cui tutte queste cose dipendono dalle cause, quindi sono dipendenti dalla forza di altro. Per questa ragione il primo punto ci dice: qualsiasi cosa condizionata, qualsiasi cosa sorta, esistente, nata, dipendendo dalle specifiche e proprie cause, sin dal momento del sorgere, sorge essendo già della natura del cambiamento. La ragione è perché il suo sorgere è un sorgere dipendente dalle sue specifiche e rispettive cause. Il primo punto fondamentale nella visione dell'insegnamento è capire questo: che qualsiasi fenomeno condizionato è di natura transitoria.

Questo tipo di conoscenza va poi applicata su se stessi e, in questo modo, possiamo finalmente arrivare a capire che anche i nostri cinque aggregati - partendo dal nostro corpo e così via - maturano dipendendo dalle proprie specifiche cause e, in virtù di questo, sin dall'inizio del loro sorgere e maturare, erano già nella natura di cambiamento. Quindi i nostri cinque aggregati continueranno questo loro processo di cambiamento. Cosa abbiamo capito? Abbiamo capito:

* i nostri cinque aggregati dipendono dalle loro rispettive cause;
* le cause sono concordanti;
* che sono dipendenti dalla forza di altro;
* che il processo di cambiamento dei nostri cinque aggregati non si fermerà.

A questo punto aggiungiamo il secondo punto fondamentale, il **secondo sigillo**:

*I fenomeni contaminati sono nella natura della sofferenza.*

Nel secondo sigillo abbiamo questo concetto di *contaminato*. Se parliamo di contaminato, parliamo anche del suo opposto: non contaminato. Rispetto a questo argomento, se lo mettiamo in relazione alla percezione della sensazione di felicità mondana ordinaria, ci sono due tipi: contaminata e non contaminata. Poi ci sono altri modi di intendere il concetto di contaminato, dove questo termine indica in realtà le nostre afflizioni mentali. Invece l'espressione *non contaminato* indica il sentiero degli esseri Arya.

Nel contesto del secondo sigillo, la parola *contaminato* indica i nostri cinque aggregati potenziali, che sono cause per avere una loro continuità in futuro. Un altro modo di intendere è: i nostri cinque aggregati sono cause potenziali per far generare altre afflizioni mentali.

I nostri cinque aggregati sono fenomeni contaminati, quindi sono nella natura di cambiamento. La ragione è perché sono potenziali cause per mantenere una propria continuità in futuro oppure sono potenziali cause per far sorgere le afflizioni mentali.

Come abbiamo già detto, questi fenomeni contaminati - come ad esempio i nostri cinque aggregati - sono ovviamente fenomeni condizionati perché questi nostri cinque aggregati - partendo dall'aggregato della forma, sensazione (della sensazione abbiamo visto prima la percezione della sensazione di felicità e di sofferenza), riconoscimento, fattore composto, coscienza - sono contaminati, quindi sono della natura di sofferenza e sono anche della natura di cambiamento poichè essi sorgono dipendendo dalle proprie cause e condizioni. Qui bisogna capire due cose:

* i nostri cinque aggregati, fenomeni contaminati, sono nella natura di sofferenza perchè sono potenziali cause per avere la loro continuità in futuro oppure sono potenziali cause per far generare le afflizioni mentali;
* i nostri cinque aggregati sono anche nella natura di cambiamento perché sorgono dipendendo dalle proprie cause. Quando una cosa sorge dipendendo dalle proprie cause, sin dal momento del sorgere sorgerà essendo già nella natura di cambiamento in quanto sorta dipendendo dalla propria causa.

Le cause principalmente vengono raggruppate in due tipi: *causa primaria* o sostanziale e c*ausa condizionante* o assemblatrice.

I nostri cinque aggregati devono avere una loro causa di origine. La causa origine di tutto è l'ignoranza.

Noi possiamo piano piano capire come siamo prodotti dalla nostra stessa ignoranza dato che in questa esistenza abbiamo due cose: il mondo fisico (il contenitore) e gli esseri senzienti (contenuti). Si può arrivare a capire come noi come esseri senzienti siamo il prodotto della nostra ignoranza. Ma la domanda é: dove ci troviamo noi? Ci troviamo in Italia e, geograficamente parlando, possiamo affermare che è composto da montagne, mare, etc.. Come possiamo dire che l'Italia è formata da montagne, mari, pianure, etc.? È maturato dall'ignoranza? Ignoranza di chi? Come possiamo dire che l'Italia, fatta di montagne e mari, è dipendente dalla forza di altro, cioè dipendente da una causa di origine che è l'ignoranza? Ignoranza di chi?

Stiamo parlando dell'essere dipendente dalla forza di altro. Questo significa che l'esistenza di una cosa dipende dalla sua specifica e propria causa.

Supponiamo che ci sia un palazzo di cento appartamenti in cui vivono cento famiglie oppure un palazzo di duecento appartamenti in cui vivono cento famiglie e proprio in mezzo c'è un giardino con tanti tipi di fiori differenti. È ovvio che quel giardino al centro tra i due palazzi è di uso comune. La domanda è: questo giardino dove sono maturati variegati fiori è dipendente dalla forza di altro? È dipendente dalla propria specifica causa? E qual è la causa primaria?

Noi sappiamo che lo stato, la bellezza, l'ordine del giardino di quel palazzo dipende dagli abitanti del palazzo stesso. Se per esempio gli abitanti del palazzo continuano a buttare rifiuti nel giardino, nessuno se ne prenderà cura, non verrà pulito, non verranno estirpate le erbacce, è chiaro che il giardino degenererà fino ad arrivare ad un livello in cui diventerà causa della sofferenza degli abitanti stessi. Chi ha portato questo giardino ad un livello tale da causare sofferenza? Sono stati gli abitanti stessi. Visto? C'è una relazione: se il giardino è ben curato, protetto, con fiori variegati, pulito, è un motivo di gioia per gli abitanti. Per quale ragione? Perché loro stessi se ne sono presi cura. Se al contrario non se ne prendessero cura, continuassero a buttare rifiuti, diventerà per loro stessi causa di sofferenza.

Avete visto? C'è una relazione tra il giardino e gli abitanti. Del resto così funziona nel mondo intero, in cui c'è il mondo e gli esseri senzienti: dipende dal tipo di relazione che c'è tra gli esseri e il mondo, se questo viene preso in cura o se viene abbandonato. È chiaro che, a seconda del tipo di comportamento degli esseri senzienti stessi che ci vivono, se lo trascurano e l'abbandonano, diventerà un certo tipo di causa, mentre se se ne prendono cura, sarà un'altro tipo causa. Quindi esiste questa relazione tra il contenitore e il contenuto. Del resto vi ricordo che nel testo di insegnamento *Abhidharma-kośa* - dove si parla di fenomenologia, cosmologia, etc. - è detto:

*Nel mondo nascono vari tipi a seconda di varie tipi di cause.*

**24 marzo 2019**

Ieri abbiamo detto che tutti i fenomeni condizionati, sin dal momento del loro sorgere e maturare, erano già della natura della transitorietà. Il sorgere stesso è un esempio del cambiamento in quanto sorto dalle specifiche e proprie cause. E questo sorgere dalla propria specifica causa stessa è già un cambiamento. Quindi, dal momento in cui è sorto, cambierà, istante per istante.

Cosa significa tutti i fenomeni condizionati sorgono, nascono, maturano o dipendono dalle proprie specifiche cause? Significa che il loro sorgere dipende dalla forza di altro: l'espressione *forza di altro* indica proprio la causa specifica di ogni fenomeno condizionato. Ad esempio, un fenomeno condizionato potrebbe essere i nostri stessi cinque aggregati e quindi sono dipendenti dalla forza di altro. C'è un qualcosa di altro che fa maturare i nostri cinque aggregati. Questa forza di altro indica due livelli di cause:

* un livello di causa è la causa primaria, causa principale sostanziale;
* il secondo livello di causa è la causa secondaria chiamata condizione.

Se noi esaminiamo le cause principali dei nostri cinque aggregati, quella immediatamente precedente è proprio il karma potenziale e quella immediatamente precedente al karma potenziale è rappresentata dalle afflizioni mentali. Dunque abbiamo capito fino adesso che: i nostri cinque aggregati sono un esempio di fenomeni condizionati, dipendenti dalla forza di altro, dalla propria specifica causa; in più sono di natura transitoria; in più dipendono dal karma e il karma dipende dalle afflizioni mentali. Quindi visto che i nostri cinque aggregati sono sorti dalla forza del karma e delle afflizioni mentali oppure dall'impronta karmica mischiata con delle afflizioni mentali, per questa ragione - visto che è un risultato maturato come effetto, come conseguenza del karma con le afflizioni mentali - gli aggregati vengono definiti *contaminati*.

Il significato preciso della parola *contaminato* è un risultato maturato come effetto del karma mischiato con delle afflizioni mentali. La parola *leh* in tibetano indica come se una cosa fosse contaminata dall'odore. Quindi gli aggregati maturano come effetto del karma potenziale, però con qualche traccia delle afflizioni mentali: c'è una contaminazione da parte delle afflizioni mentali. Esattamente come quando cucinate mischiando cipolla e aglio: avete toccato la cipolla e l'aglio con le mani; dopo, malgrado abbiate lavato le mani, il loro odore continua a persistere. La mano è contaminata dall'odore della cipolla e dell'aglio. La stessa cosa succede per gli aggregati.

Ora avete visto che il secondo sigillo dice:

*Tutti i fenomeni contaminati sono nella natura della sofferenza.*

In questo secondo sigillo il concetto fondamentale è quello della contaminazione. Qui bisogna riconoscere correttamente: contaminati da cosa? In conclusione, possiamo affermare che questo termine indica una cosa contaminata dalla forza potenziale karmica e dalle afflizioni mentali.

Questo è il punto fondamentale da comprendere poiché, se uno inizia a capire questo in modo preciso, dopo riuscirà a comprendere facilmente che quella cosa contaminata è della natura del cambiamento, è transitoria, è della natura della sofferenza, è di natura interdipendente. Su questa base uno riesce facilmente a capire con certezza e convinzione l'effettiva possibilità di realizzare lo stato della liberazione, il nirvāṇa, la pace.

Nel secondo punto ci vien detto che tutti i fenomeni contaminati sono nella natura della sofferenza, significa tutti i fenomeni condizionati ovviamente. Tutti i fenomeni condizionati che abbiamo visto nel primo sigillo sono fenomeni contaminati e sono nella natura della sofferenza. Questi fenomeni condizionati e contaminati li possiamo individuare nel mondo esterno e dentro noi stessi.

Questi fenomeni condizionati, questi fenomeni contaminati perché sono nella natura della sofferenza? Questo è il secondo punto da capire. La spiegazione è questa: dato che sin dal momento del loro sorgere, sorgono essendo già o come una base sulla quale uno sperimenta le sofferenze oppure, essendo già come una causa potenziale per poter sperimentare, in futuro, altre sofferenze sempre su quella base, per questa ragione questi fenomeni condizionati e contaminati sono della natura della sofferenza.

Ora noi possiamo individuare, localizzare, vedere i fenomeni condizionati, contaminati, all'esterno di noi oppure possiamo trovarli dentro di noi: in entrambi i casi tutti quanti sono ovviamente transitori e anche nella natura della sofferenza. Ad esempio, possiamo individuare fenomeni condizionati, contaminati dentro noi stessi, partendo dalla testa in giù: tutte le parti del nostro corpo sono fenomeni condizionati contaminati nella natura della sofferenza. Testa, gola, pancia, gambe, ogni parte del nostro corpo, dalla testa fino ai piedi, è un fenomeno condizionato contaminato ed è della natura della sofferenza, ma non solo: poiché noi abbiamo anche i cinque aggregati compresa la forma, sensazione, fattore riconoscimento, fattore composto, coscienza. Tutti i nostri cinque aggregati sono condizionati, contaminati e nella natura della sofferenza. Perché se noi prendiamo come esempio il corpo o tutti e cinque gli aggregati, tutti quanti fin dall'inizio della loro formazione sono maturati essendo già o una base sulla quale noi sperimentiamo le sofferenze oppure diventeranno condizione di base per avere altre sofferenze dopo che verranno vissute sempre su quegli stessi aggregati.

Dunque possiamo dire che i nostri cinque aggregati sono fenomeni condizionati, contaminati, maturati dalle cause rappresentate dal karma potenziale da una parte e dalle afflizioni mentali dall'altra. Tutto ciò che è maturato dal karma e dalle afflizioni mentali sarà sicuramente già nella natura della sofferenza. Per questa ragione noi ora dobbiamo capire meglio che cosa indica il karma e che cosa indicano le afflizioni mentali.

Certamente avete ascoltato gli insegnamenti per tantissimi anni, durante i quali queste due parole sono state nominate ripetutamente, quindi le avete sentite migliaia di volte. È probabile che abbiate percepito il suono delle parole karma e afflizioni mentali e che poi sia rimasto solo nelle orecchie, mentre nella mente forse non è successo niente. Ma non basta sentire con la coscienza uditiva tramite l'organo orecchio perché, se il suono è rimasto solo lì, non è sufficiente: bisognerebbe che la mente riconosca, abbia una sua immagine chiara di cosa indicano le parole karma e afflizioni mentali.

Abbiamo questo nostro corpo, gli aggregati, frutto maturato della potenziale causa karma, a sua volta creata dalle nostre afflizioni mentali. La sorgente di tutto ciò che noi siamo parte proprio dalle nostre afflizioni mentali, quindi la prima cosa importante è riconoscerle. Infatti senza le afflizioni mentali, non avremmo creato karma e di conseguenza non sarebbero maturati gli effetti dello stesso. Quindi sono le afflizioni mentali che ci condizionano a creare karma e poi inevitabilmente sperimenteremo i suoi risultati.

Iniziamo allora a riconoscere e soprattutto a vedere come maturano le nostre afflizioni mentali. Qui troviamo un aiuto dal Ven. pandit Candrakīrti che nel suo insegnamento *Mādhyamika* dice:

*per prima cosa uno si attacca all'io*

*per poi sviluppare brama per le cose dicendo "questo è mio"*

Questo è il modo iniziale in cui sorgono dentro di noi le afflizioni mentali. Quanti di noi non pensano io? Tutti pensano io, tutti dicono io, nessuno dubita dell'esistenza del proprio io. Ma questo non vuol dire che tutti conoscano correttamente il proprio io.

Per prima cosa sorge un tipo di concezione, di pensiero, di aggrapparsi all'io. Quello che noi dobbiamo fare è di accertare, verificare, la nostra esperienza reale nella vita normale, il modo con cui uno di solito pensa al proprio io. Analizzando, arriveremo a scoprire che lo identifichiamo come qualcosa di autonomo, che esiste per conto proprio, da solo, in modo indipendente, che non ha nessuna relazione con nient'altro, che non dipende dalle proprie parti. Questo è il modo in cui noi identifichiamo il nostro io nella vita ordinaria e, su questa base, diciamo: "Io sono io, tu sei tu", quindi già inizia questa distinzione perché tutto ciò che non sono io lo sono gli altri, quindi io e te, io e gli altri. Su questa base successivamente si sviluppano altre concezioni: questo è mio, questo è tuo e via dicendo. Così si sviluppano altre concezioni, come per esempio: questa cosa è mia, i miei parenti, i miei famigliari. Queste concezioni nascono dopo: prima nasce la concezione dell'*io*, poi nascono le concezioni del *mio*.

Questo aggrapparsi all'io, questo identificare l'io innato, intrinsecamente esistente, autonomo, indipendente, è costante. Ci sono momenti in cui è un po' più forte, un po' più evidente, altri momenti in cui è un po' più nascosto, ma c'è sempre. E questo aggrapparsi all'io è il fondamento, la causa radice per cui dopo sorgono tutte le altre afflizioni mentali. Per esempio, mentre camminiamo c'è l'aggrapparsi all'io, mentre iniziamo a dormire, mentre mangiamo, mentre beviamo, mentre lavoriamo o non lavoriamo, questo aggrapparsi all'io è sempre presente nel profondo.

Questo aggrapparsi all'io, se noi parliamo in relazione alla nostra esistenza attuale, era presente sin dall'inizio della nostra nascita e da quel momento fino adesso lo abbiamo portato avanti. Non importa dove siamo stati: possiamo essere andati in un luogo o in un altro, in uno Stato o in un altro, in una nazione o in un'altra, ma portiamo sempre con noi questo aggrapparsi all'io. Non importa quello che facciamo nella giornata: iniziamo a camminare, camminiamo sempre con questo aggrapparsi all'io; se rimaniamo seduti, lo facciamo sempre con l'aggrapparsi all'io. Abbiamo sempre quella radice, quel fondamento, la causa base del sorgere di tutte le 84.000 afflizioni mentali.

Conducendo una vita portando nel profondo di sé questo aggrapparsi all'io, la causa radice delle 84.000 afflizioni mentali, come si può pensare poi di essere felici nella vita? Se poi nella vita ci sono dei momenti in cui uno ha una mente agitata, cosa c'è da meravigliarsi se uno resta infelice? È logico che, portando sempre nel profondo di sé l'aggrapparsi all'io, ecco che c'è la causa potenziale che in qualsiasi momento potrà far sorgere attaccamento, odio, ignoranza, dubbio negativo. E quando saranno sorti, come potrà essere una vita felice?

Nella nostra vita ci sono dei momenti in cui la mente è relativamente calma, altri in cui è molto agitata, molto disturbata dalle nostra afflizioni mentali, che sono tantissime. Ad esempio, potremmo trovarci in una situazione particolare in cui ci arrabbiamo tantissimo generando un forte odio. Quando avremo generato forte odio, aggressività, ormai la nostra abitudine è sempre quella di puntare l'indice, indicando come causa della propria arrabbiatura, qualcosa o qualcuno all'esterno. Per cui puntiamo l'indice verso qualcuno dicendo: "Tu sei la causa per cui mi sono arrabbiato". Questa nostra abitudine è radicata. Quasi nessuno riesce ad individuare la causa interiore che è proprio questo aggrapparsi all'io. Quasi nessuno riesce, quando si arrabbia, a guardare dentro e individuare la causa della propria arrabbiatura, cioè il proprio aggrapparsi all'io. Questa è la vera causa della propria arrabbiatura.

Noi ci svegliamo la mattina iniziando a vivere il nuovo giorno e la maggioranza si dirige al lavoro. Già uscendo di casa, durante il tragitto, si possono incontrare persone, situazioni. Arrivando al lavoro, inevitabilmente incontreremo i colleghi, che si muoveranno in un certo modo e potranno anche parlare. Se noi siamo una persona eccessivamente presuntuosa, orgogliosa, arrogante, troppo egocentrica, questo farà sì che, man mano che viviamo queste situazioni differenti, aumenterà la nostra ira, arrabbiatura, irritazione mentale, odio. Non accetteremo questo, quest'altro e quest'altro ancora. Non accetteremo persino il modo in cui i colleghi ci guardano. Saremo sospettosi e non accetteremo i sorrisi degli altri perché penseremo: "Forse mi prende in giro". Più una persona ha un carattere egocentrico e arrogante, maggiori saranno le probabilità di sviluppare delle concezioni errate riguardo le cose. Questo favorisce l'aumento della nostra arrabbiatura.

Lo scopo di imparare questo tipo di insegnamento è di poter avere quella conoscenza per poi applicarla su noi stessi nella vita: la conoscenza del Dharma deve essere applicata in questo modo nella propria vita.

Così abbiamo nel profondo, dentro di noi, in modo costante, questo aggrapparsi all'io e quindi in qualsiasi momento potrà sorgere una forte afflizione mentale come un forte odio, attaccamento e così via. A causa del sorgere di una forte afflizione mentale la mente si trova in uno stato agitato, disturbato e non ragiona più correttamente. Di conseguenza cosa poterebbe succedere? Che in una famiglia il marito o la moglie non ragiona più correttamente, ci si accusa a vicenda e la situazione peggiora, la relazione peggiora. Se la situazione peggiora ulteriormente si può arrivare anche ad uccidere o a uccidersi.

In realtà la propria rinascita umana, dotata di otto libertà e dieci condizioni favorevoli, è preziosa. Del resto questo aggrapparsi all'io serve anche a proteggere la propria vita preziosa.

Tuttavia, proprio a causa dell'aggrapparsi all'io e maturando poi le altre afflizioni mentali (come odio, etc.), si arriva a distruggere questa cosa preziosa che è la propria rinascita dotata di diciotto qualità. Questo errore è dovuto all'aggrapparsi all'io.

Sempre a causa dell'aggrapparsi all'io e a causa del sorgere di forti afflizioni mentali possono quindi maturare forti sofferenze. Quando si sperimentano forti sofferenze, soprattutto a livello mentale, è difficilissimo sopportarle. Di conseguenza quelli che non hanno una conoscenza possono, al limite, della disperazione, ricorrere alla soluzione di usare certe sostanze come delle medicine con la speranza di eliminare questa sofferenza. Questo però può produrre effetti collaterali, come difficoltà nel dormire, per cui alla sofferenza preesistente se ne aggiunge altra. Per cui di fronte ad una sofferenza la ricchezza non è utile, il potere non è utile, la fama, la reputazione non sono utili perché non sono in grado di eliminarla.

Qui il problema sono le nostre sofferenze, che maturano avendo creato personalmente le cause, altrimenti non ci sarebbe motivo si sperimentarne l'effetto. Quindi le sofferenze che uno sperimenta hanno delle cause e le cause sono accumulate personalmente. Qui abbiamo il metodo insegnato nel sentiero Buddhadharma, soluzioni, pratiche, per poter purificare le azioni e il karma. E poi ci sono metodi, conoscenze, saggezza insegnata da altri insegnamenti non buddhisti esterioristi.

Iniziando a parlare dei metodi insegnati nell'insegnamento buddhista e di altri sentieri, possiamo verificare che ci sono altri insegnamenti nei quali il metodo consiste principalmente nel mantenere fede, devozione verso un creatore. Questo è un tipo di metodo.

Cosa viene insegnato nel sentiero interiore Buddhadharma come metodo per poter purificare le afflizioni mentali e il karma per poter liberarsi dalle sofferenze? L'insegnamento dice questo: avendo stabilito che tutto è iniziato dall'aggrapparsi all'io, ecco quindi che bisogna analizzare la natura della concezione dell'aggrapparsi all'io, verificando se è una concezione valida o se è sbagliata, se è confusa o se è una saggezza. Tramite l'analisi si arriva ad accertare che l'aggrapparsi all'io è un tipo di ignoranza, che non è valida, è errata e non ha un fondamento corretto.

Dopo si verifica se c'è un qualche antidoto da applicare per poter rimuovere quella concezione sbagliata, confusa. Quindi l'insegnamento dice che c'è una saggezza, c'è una conoscenza, che è una conoscenza valida e che agisce da antidoto diretto contro quel tipo di ignoranza. Quindi bisogna sviluppare questo tipo di saggezza.

Così ognuno ha il proprio aggrapparsi al sé, chi più, chi meno, ma ce l'abbiamo tutti e, a causa di ciò, ognuno nella propria vita svilupperà un certa quantità di afflizioni mentali. Il problema è questo e quindi noi dovremo purificarlo: da una parte ci sono le afflizioni mentali, ma ancora più importante è eliminare la causa radice, cioè l'aggrapparsi all'io. Questa purificazione non avviene soltanto pregando, recitando i versi delle preghiere: tutto questo non sarà sufficiente; anche chiedere ad altri di svolgere cerimonie rituali non sarà sufficiente. Sicuramente pregando, recitando i versi delle preghiere qualche aiuto arriverà, chiedendo agli altri di fare cerimonie e rituali, qualche beneficio ci sarà, ma queste cose non toccheranno direttamente il proprio aggrapparsi al sé.

Così ciascun essere senziente, avendo nel profondo, dentro di sé, l'aggrapparsi al proprio io, a seconda delle situazioni e circostanze si genererà le afflizioni mentali di gravità differenti: ci sono quelle più gravi, dette sei difetti mentali principali, poi quelli meno gravi, detti secondarie, ma sono sempre afflizioni mentali. La generazione di questi difetti mentali - che siano quelli principali o quelli secondari - ci costringe a fare qualcosa e in questo modo si crea un'azione. Quindi si lascia l'impronta, la traccia di quell'azione, che diventa karma potenziale. Questi karma potenziali vengono creati in varietà innumerevoli: non solo nell'arco di una giornata, ma soprattutto nell'arco di una vita, uno accumula innumerevoli varietà di potenziali karma cha possono condurre ad una rinascita infernale, altri animale, altri come spiriti affamati, assetati, preta e e altri ancora come umani. Per cui, avendo predisposto innumerevoli varietà di potenziali karma, inevitabilmente poi con una condizione favorevole matura il risultato. Mentre si sperimenta il risultato continua a ripetersi la stessa cosa: c'è l'aggrapparsi all'io, sorgono le afflizioni, si crea di nuovo karma potenziale e poi matura l'effetto. Per cui questo ciclo si ripete all'infinito, in cui noi giriamo all'interno dell'esistenza ciclica condizionata dal nascere e dal morire senza avere una precisa destinazione. Non abbiamo una destinazione finale perché abbiamo sempre girato all'infinito in questo modo, qualche volta in uno stato, qualche volta in un altro stato, poi ancora in uno diverso. È un girare senza avere mai una fine.

Quindi, come ho detto prima, dall'aggrapparsi all'io sorgono le afflizioni mentali e, a causa di questo sorgere, compiamo delle azioni, al termine delle quali viene lasciata l'impronta, traccia dell'azione compiuta, il karma potenziale. Questa è una cosa che avviene in modo quasi automatico. Tutte le azioni lasciano un'impronta, una traccia. Per esempio se noi ci alziamo e iniziamo a camminare su questo tappeto, i piedi toccano il tappeto e ogni passo è un movimento, un'azione compiuta. Nel fare i passi succede che alternativamente un piede tocca il tappeto, mente l'altro si alza. Quando il piede ha toccato il tappeto, non è detto che dobbiamo per forza vedere l'impronta dei nostri piedi - ad occhio nudo possiamo anche non vederla - però c'è la traccia poiché li abbiamo posati. Allo stesso modo tutte le azioni che noi possiamo compiere lasciano una loro impronta: ad esempio, sempre partendo dall'aggrapparsi all'io, si generano delle afflizioni mentali come attaccamento, odio, orgoglio, dubbio, etc.. Questo sorgere potrà avere una sua durata, potrà anche essere breve, però è sorto e, dato che è sorto, c'è stato un movimento, un'azione mentale. Questa azione mentale sorta anche per qualche istante lascia una sua traccia, lascia una sua impronta.

Così tutto quello che noi facciamo, diciamo e pensiamo in tutta la vita purtroppo lascia una traccia, che poi diventerà karma potenziale. Di conseguenza le impronte, le tracce che diventano karma potenziale, vengono depositate nel continuum della coscienza mentale che, secondo l'ordine dei dodici anelli dell'originazione dipendente, è il terzo anello. Quindi, non sappiamo da quanto tempo in passato abbiamo iniziato ad avere una vita, per cui dal passato indefinito abbiamo continuato ad accumulare l'impronta potenziale karma, sperimentare, allo stesso tempo accumularne continuamente. Così, dal passato senza inizio, abbiamo continuato a sperimentare l'esistenza in questo modo.

A questo punto si introduce il ciclo della propria vita: significa che ci sei stato tu nella vita passata, ci sei tu nella vita presente, ci sarai tu nella vita futura. È come se tu fossi presente sempre: nel passato, nel presente, nel futuro. Questo introduce una nuova concezione e qui intervengono le visioni filosofiche: c'è che dice che il "tu" del passato non c'è più, che il "tu" del presente non è il "tu" del futuro, cioè non c'è un io del presente che va nel futuro o che viene dal passato. La persona del presente nella vita futura non esisterà. C'è questa spiegazione dal punto di vista della visione filosofica, ma la spiegazione del sentiero Buddhadharma della scuola Prāsaṅgika Mādhyamika dice: questa spiegazione ha delle contraddizioni, cioè non funziona sotto diversi aspetti.

Ci sono delle visioni filosofiche che negano questa posizione: la persona del presente dopo la sua morte non ci sarà più. Prāsaṅgika Mādhyamika dice che questa spiegazione non funziona e utilizza un esempio: prendiamo in considerazione una famiglia con cinque figli. Questi cinque figli quando arriveranno ad avere due o tre anni circa di età, non tutti avranno le stesse predisposizioni. Sulla base di predisposizioni e abitudini differenti, anche il comportamento, le azioni avverranno in modo differente. Di conseguenza anche le capacità di apprendimento potranno essere differenti tra di loro così come i livelli di conoscenza e di intelligenza.

Anche la durata della loro vita potrà essere diversa: ci sono casi in cui i bambini muoiono immediatamente dopo la nascita, oppure dopo un anno, due anni, a sessanta o settant'anni. Di fronte a questo Prāsaṅgika Mādhyamika dice: questa differenza tra questi cinque figli - differenti nell'apprendimento, nell'intelligenza, nel comportamento, nella durata della vita - chi l'ha decisa? Sono stati i genitori a stabilirlo per i loro cinque figli? Non sono stati i genitori, loro stessi vivono questa differenza. Quindi i Prāsaṅgika Mādhyamika dicono: ognuno deve possedere, deve aver accumulato quelle specifiche cause che producono precisamente quegli effetti e solo loro stessi devono averle accumulate. Quindi vuol dire che, sicuramente, c'è un loro continuum proveniente dal passato e, se abbiamo stabilito un loro continuum vissuto in passato e nel presente, è quindi logico che la stessa cosa prosegua nel futuro, dalla vita presente alla vita futura. Questo è un tipo di ragionamento dei Prāsaṅgika Mādhyamika che stabilisce il continuum della vita.

Così, prima ancora che questi bambini nascessero, dove si trovavano? Si trovavano nell'utero della madre dove non facevano niente, non facevano particolari preparazioni affinché maturassero gli effetti di quella vita. Se durante la loro vita maturano effetti differenti - chi muore prima, chi muore dopo, chi è più intelligente, chi è meno intelligente - ciò sta a significare che le cause si sono manifestate in passato. E chi ha creato quelle cause nel passato se non loro stessi? Loro stessi, in un lontano passato, hanno creato le cause.

Occorre capire che l'esistenza matura principalmente come effetto di una potenziale causa karma, che a sua volta è stata creata dalle afflizioni mentali, che a loro volta sono sorte dalla causa radice di base, l'aggrapparsi al sé. Se uno veramente comprende in modo chiaro questo, riesce a cogliere come avviene il ciclo della vita. Del resto il ciclo della vita non è altro che un cambiamento di situazione in relazione a un tempo relativo. La concezione del ciclo della vita non deve essere accettata superficialmente, ma va compresa, altrimenti se uno non comprende la base su cui avviene e sostiene che c'è la vita passata, c'è quella presente e c'è quella futura, arriverà a domandarsi: come potrà succedere? Perché esistono? Non si darà una spiegazione.

Nella sessione precedente abbiamo detto che qualsiasi fenomeno maturato come effetto del karma potenziale e dalle afflizioni mentali è riconosciuto come contaminato ed è della natura della sofferenza. Di conseguenza un esempio di fenomeni contaminati, condizionati è rappresentato da tutti i tipi di rinascite in tutte le varie forme, partendo dalla cima dell'esistenza ciclica fino a quelle rinascite di vita più basse come quella di tipo infernale. Tutti quanti sono effetti maturati del karma e delle afflizioni mentali. Di conseguenza tutte quelle rinascite condizionate dal karma e dalle afflizioni mentali sono contaminate e sono anche la base sulla quale verranno sperimentate le sofferenze, inoltre saranno anche la causa potenziale per creare nuove cause di sofferenza. Per tutte queste ragioni vengono identificate della natura della sofferenza.Pertanto qualsiasi cosa che è stata proiettata dalla forza del karma e delle afflizioni mentali è un fenomeno condizionato contaminato della natura della sofferenza.

Non c'è niente da apprezzare e da gioire perché sono già della natura della sofferenza. Pertanto la propria esistenza stessa nel saṃsāra rappresenta la Nobile Verità della sofferenza. La sofferenza non ha nessuna qualità positiva di cui gioire, mentre bisogna riconoscerla come un difetto, una cosa inutile. Questo significa che l'intera esistenza ciclica saṃsāra che include tutte le forme di vita è interamente Nobile Verità della sofferenza. Del resto nell'insegnamento ci vien detto che nemmeno nello spazio della punta di un ago dell'esistenza ciclica saṃsāra c'è felicità. C'è chi pensa che questo non sia vero, che in realtà nel saṃsāra un po' di felicità di sia. Per esempio, se vivessimo come esseri dei non dovremmo lavorare, non dovremmo fare niente, non ci sarebbe la sofferenza come quella di un essere animale, infernale, etc. Loro vivono una vita felice. C'è chi potrà dire che non è vero perché si può rinascere in Terra Pura: non è sofferenza, ma non è illuminazione. Fin quando si fa parte dell'esistenza ciclica saṃsāra, si è sempre della natura della sofferenza.

Fondamentale e importante è capire proprio la Nobile Verità della sofferenza, che non è solamente quella che noi consideriamo nella vita normale, ma è molto più sottile, molto più profonda. Praticamente l'intera vita è già della natura della Nobile Verità della sofferenza. Questo significa che questa Nobile Verità della sofferenza, in quanto effetto maturato, ha una sua origine: temporanea e definitiva. Si parla di origine di tutto e qui c'è un rapporto di causa ed effetto. Se uno non comprende e non possiede la conoscenza di questa relazione, non sarà possibile arrivare a sviluppare la conoscenza di una possibilità di realizzare la liberazione. Da che cosa uno si dovrebbe liberare, se non ha capito che cos'è la sofferenza e qual è la sua causa?

L'aspirazione alla liberazione si sviluppa comprendendo prima che c'è sofferenza e che la sofferenza ha una sua origine. Quindi comprendendo che c'è un rapporto causa - effetto e sapendo che si può porre fine a questo ciclo continuo di causa - effetto, uno da una parte arriva a sviluppare l'aspirazione di volersi liberare dalla sofferenza e dall'altra sa che la liberazione è perfettamente possibile. Altrimenti praticare così - senza conoscere né la sofferenza né l'origine della sofferenza e senza nemmeno aver capito che si può fermare questo circolo vizioso e che la liberazione è perfettamente possibile - ma semplicemente svolgere delle pratiche è come se uno andasse in giro a sparare senza sapere a chi sparare. Se vuoi sparare, cerchi prima di individuare bene il bersaglio. Altrimenti che senso ha andare in giro con una pistola a sparare in aria dappertutto? Non avrebbe nessun senso. Ecco che allora che chi vuole praticare per realizzare la liberazione, deve prima capire la Nobile Verità della sofferenza e l'origine della sofferenza.

Quante volte abbiamo meditato il sentiero graduale verso l'illuminazione, Lam Rim, composto da tre parti, in cui nella prima parte si trova la spiegazione riguardo il sentiero graduale dello scopo piccolo e comune, successivamente sul sentiero graduale dello scopo intermedio e comune e alla fine sul sentiero graduale dello scopo superiore? Perché viene praticata la meditazione del sentiero graduale dei tre differenti livelli dello scopo? Che cos'è lo scopo piccolo, che cos'è lo scopo intermedio, che cos'è lo scopo superiore? Lo scopo inferiore parte sempre dal conoscere la Nobile Verità della sofferenza e l'origine della sofferenza: in questo caso per prima cosa meditiamo la Nobile Verità della sofferenza dei tre reami inferiori, che hanno una loro origine e di conseguenza c'è un rapporto causa - effetto e quindi c'è la possibilità di modificare, di tagliare il ciclo ripetitivo. Anche le sofferenze dei reami inferiori hanno questo rapporto di causa - effetto, karma e afflizioni mentali: quindi il praticante dello scopo piccolo pratica un sentiero per poter purificare quelle afflizioni e quel karma che fanno maturare quella Nobile Verità della sofferenza che sono le sofferenze dei tre reami inferiori. Avete visto quindi che uno pratica lo scopo piccolo proprio perché ha capito la Nobile Verità delle sofferenze dei tre reami inferiori.

Successivamente va avanti ed inizia a praticare lo scopo intermedio. Perché pratica lo scopo intermedio? Perché questa volta la conoscenza è aumentata: non conosce solo le sofferenze dei tre reami inferiori, ma conosce anche la sofferenza dell'intera esistenza saṃsāra sempre con il rapporto causa - effetto. Sapendo che c'è la possibilità di liberarsene, ecco quindi che applica quell'antidoto, quel metodo per poter purificare quel tipo di afflizioni e quel tipo di karma che fanno maturare il ciclo dell'esistenza ciclica. Quindi si libera dall'esistenza ciclica saṃsāra: questo è lo scopo intermedio.

Infine c'è lo scopo superiore. Come ci vien detto nell'insegnamento: se non mediti e se non comprendi correttamente, completamente la Nobile Verità della sofferenza e gli svantaggi della sofferenza e non avendo meditato, non avendo capito che cos'è la sofferenza, non puoi sviluppare l'aspirazione, l'interessamento per poter realizzare la liberazione. Se non mediti sulla Nobile Verità dell'origine delle sofferenze, non avendo capito cosa sono le origini delle sofferenze, allora non potrai sapere come tagliare la causa radice dell'esistenza ciclica saṃsāra.

Vi ricordate che nella sessione precedente ho iniziato a parlare di questa nostra concezione di aggrapparsi all'io: questo aggrapparsi all'io come oggetto dell'aggrappare ha proprio l'io. Questo io nella realtà è un io caratterizzato dal sorgere dipendente.

Ora iniziamo proprio a sviluppare questa conoscenza chiamata *sorgere dipendente,* che è sostenuta da tutte e quattro le scuole filosofiche.

Da una parte vi ho appena detto che l'io è un fenomeno di tipo sorgere dipendente che non è quello che noi percepiamo quotidianamente. Quello che concretamente noi coltiviamo è l'aggrapparsi all'io: qui come viene percepito e come appare quell'io? Mentre ci stiamo aggrappando al nostro io, quell'io appare come se fosse autonomo, indipendente e non come un fenomeno di tipo sorgere dipendente. Quindi abbiamo visto due cose opposte: da una parte quello che è nella realtà - un io che sorge dipendentemente - e dall'altra, nella nostra vita normale, coltiviamo quell'aggrapparsi all'io credendo convintamente che l'io appaia come indipendente, autonomo, in modo esattamente opposto a quello che è in realtà.

Avete visto? Da una parte l'io, che viene identificato tramite un certo tipo di saggezza, viene stabilito come sorgere dipendente e d'altra quello che noi concretamente nella vita normale coltiviamo è un io che pensiamo intrinsecamente esistente, indipendente, autonomo.

Infatti, quando in un certo momento viviamo un forte senso dell'ego - nel senso di arroganza, orgoglio, etc. - c'è chi si batte sul petto, c'è chi morde le labbra come per non far scappare l'ego dalla bocca stessa. Queste sono delle situazioni di come l'ego dentro venga "gonfiato", di come quell'io intrinsecamente esistente venga potenziato ulteriormente. Questo è quello che viene vissuto nella vita normale. La domanda é: in quel momento come vedi il tuo io? E come ti appare quell'io? Risposta: in quel momento il tuo ti appare come completamente autonomo, autosufficiente, indipendente. E tu credi davvero, sei convinto, non hai dubbi, per cui il tuo aggrapparsi all'io è molto intenso.

Ora dovremmo analizzare nella meditazione dove si trova quell'io. Iniziamo a cercare di localizzarlo, partendo dalla testa fino ai piedi. Andiamo a cercare dov'è quell'io che noi abbiamo percepito così forte. Dov'è questo io? Iniziamo a cercarlo in tutte le parti del corpo, anche nei quattro elementi del corpo: terra, rappresentato da carne e ossa; acqua, rappresentato da sostanze liquide; fuoco, rappresentato dal calore del corpo; aria, rappresentato dallo spazio nel nostro corpo. Non riusciremo a trovare da nessuna parte quell'io.

Così abbiamo visto che qualsiasi cosa è un sorgere dipendente a livello grossolano, intermedio così come a livello sottile: il primo livello copre certe cose, il secondo copre di più, il terzo copre tutto. Quando parliamo del primo livello di sorgere dipendente ci riferiamo alle cose che hanno una relazione di tipo causa - effetto: l'effetto sorge dipendendo dalle sue cause. Quando parliamo del secondo livello ci riferiamo al sorgere dipendente dalle parti, componenti, elementi. Questo secondo livello interessa più cose, incluse anche quelle che hanno una relazione di tipo causa - effetto. Quando parliamo del terzo livello ci riferiamo al sorgere dipendente dal nominare il nome. Questo riguarda qualsiasi cosa, sia quelle che dipendono dalle parti sia quelle che hanno una relazione causa - effetto. Di conseguenza noi possiamo osservare questi tre differenti livelli del sorgere dipendente. Ci sono scuole filosofiche con visioni differenti: la visione filosofica della scuola precedente è valida, ma abbastanza limitata; quella della scuola successiva è più valida; quella ancora successiva è ancora più valida. Quindi noi abbiamo le quattro scuole filosofiche: Vaibhāṣika, Sautrāntika, Cittamatra e Mādhyamika. All'interno della Mādhyamika, c'è la Svātantrika Mādhyamika e la Prāsaṅgika Mādhyamika. La visione di quest'ultima è quella considerata più valida fra tutte.

Ora stiamo parlando di questa conoscenza chiamata interdipendenza, che possiamo applicare in tutti i momenti della vita, sia quelli positivi che negativi.

I momenti positivi sono quelli in cui si manifestano successo, risultati positivi, ottenimenti, gloria ed uno si trova in uno stato mentale allegro, felice. In questi momenti si manifesta in modo forte l'io autonomo, indipendente e si rafforza ulteriormente l'aggrapparsi all'io.

I momenti negativi sono quelli in cui la mente si trova in stato disturbato e agitato a causa del sorgere delle afflizioni mentali, partendo per esempio dall'ignoranza, attaccamento, odio, dubbio, etc.. Oppure sono momenti di fallimento, in cui si perde qualcosa, ci si trova in una situazione di disperazione e ci si sente profondamente demoralizzati, completamente scoraggiati. Anche in questi momenti appare l'io in maniera molto forte e l'aggrapparsi all'io risulta molto forte.

Ecco quindi due situazioni in cui uno coltiva l'aggrapparsi all'io in maniera molto forte perché sembra che l'io sia autonomamente esistente. Pertanto bisogna cogliere proprio questi momenti per praticare la meditazione sull'interdipendenza del proprio io.

Come dice Nāgārjuna:

*la persona non è terra, acqua, aria, fuoco, spazio e non è nemmeno l'insieme di questi elementi.*

La persona però c'è perché, se non ci fosse, di quale persona staremmo parlando? Parliamo della persona perché la persona c'è. Ma la persona che c'è non è nessuno di questi cinque elementi presi singolarmente né tantomeno il semplice insieme di essi. Allora che cos'è quella persona di cui noi parliamo? Quella persona è un semplice io e quel semplice io è il nome "io" dato ad una base, che sono i cinque elementi messi insieme. Quindi la persona, o semplice io, non è nessuno dei cinque elementi presi singolarmente, non è l'insieme di essi, non è nemmeno il nome, ma il semplice nominare una base. Ora è chiaro che a questo livello quell'io c'è, quella persona c'è: questo è un argomento estremamente sottile, profondo, che per i principianti all'inizio non sarà semplice capire stabilmente.

Ora facciamo un riassunto: abbiamo iniziato a parlare dei fenomeni condizionati, che sono transitori, e dei fenomeni condizionati, che sono della natura della sofferenza. Quindi la nostra vita, la nostra esistenza è un fenomeno condizionato, è un fenomeno contaminato. Così abbiamo analizzato le cause che fanno maturare la nostra esistenza, i nostri aggregati, etc.. E abbiamo stabilito che le cause sono due: karma e afflizioni mentali. Abbiamo poi ragionato e stabilito che tutte le afflizioni mentali hanno una causa radice comune: l'aggrapparsi all'io. E abbiamo detto che tutta la nostra intera esistenza si basa sull'aggrapparsi all'io: infatti tutti quanti ogni giorno parlano proprio di quell'io, a cui ci si aggrappa e che sembra esistere in modo autonomo e indipendente. Su questa base si vive, si svolgono tutte le attività, si fa tutta l'esperienza. Infatti si dice: "Ah sto male", "Ah sto bene", "Ah sto abbastanza bene", "Ah sto abbastanza male", "Ho questo problema", "Vivo questa situazione positiva". Tutto questo avviene su questa base dell'aggrapparsi all'io e questo perché non si è compreso l'io come sorgere dipendente.

Però nella meditazione precedente qualsiasi cosa, compreso questo nostro io a cui siamo aggrappati, ma del resto anche il corpo, gli aggregati, tutto quanto, essendo un fenomeno condizionato, è necessariamente di natura transitoria. Abbiamo spiegato per quale motivo sia transitorio: perché il sorgere stesso è già impermanente, perché è sorto e quindi è cambiato.

Questo sorgere dipendeva da una sua causa, questo sorgere stesso è un esempio di cambiamento, quindi è già nella natura di cambiamento. Abbiamo anche detto che un fenomeno condizionato, oltre ad essere contaminato, è nella natura di sofferenza. Certo che è della natura della sofferenza perché la causa risiedeva nel karma e nelle afflizioni mentali. Quindi qualunque cosa maturata come effetto del karma contaminato delle afflizioni mentali diventa o la base su cui si vive la sofferenza o la base per poter produrre cause per sperimentare altra sofferenza in futuro.

Analizzando il rapporto causa - effetto, abbiamo aggiunto questa nuova conoscenza chiamata *sorgere dipendente.* Nel caso dell'aggrapparsi all'io nella vita quotidiana l'io appare come autonomo e indipendente però, attraverso un'analisi più attenta, si accerta che nella realtà l'io sorge in modo dipendente. Ora sappiamo che il sorgere dipendente è di tre livelli: dal punto di vista causa - effetto, dalle parti, dal nominare il nome.

Così abbiamo visto che noi coltiviamo delle afflizioni mentali: le nostre afflizioni mentali hanno una causa radice comune che è l'aggrapparsi all'io, che è proprio un tipo di ignoranza. Per poter eliminare questa nostra ignoranza dell'aggrapparsi all'io e tutte le altre afflizioni mentali che ne derivano noi dobbiamo quindi praticare gli antidoti. Di antidoti, in generale, ce ne sono di tanti tipi e non basta utilizzare un qualsiasi antidoto. L'antidoto per poter eliminare l'ignoranza dell'aggrapparsi all'io deve essere direttamente opposto ad essa: se l'ignoranza dell'aggrapparsi all'io ha una percezione, una visione dell'io come autonomamente esistente, l'antidoto deve essere una saggezza con una conoscenza e visione direttamente opposte, basate sulla comprensione che non esiste un io esistente in modo autonomo e indipendente. Solo sviluppando una consapevolezza, una conoscenza, una visione della mancanza dell'esistenza dell'io come autonomo e indipendente questa agirà da antidoto diretto, che eliminerà quella specifica ignoranza dell'aggrapparsi all'io.

A questo punto siamo arrivati a dire che abbiamo da una parte il nostro aggrapparsi all'io e dall'altra abbiamo la verità ultima, la vera esistenza dell'io, cioè la sua mancanza di esistenza indipendente. Di questi due la prima è un'afflizione che nel tempo diventerà sempre più rozza fino a quando non riuscirà più a manifestarsi.

Ad esempio, una persona falsa - e ce ne sono diversi che hanno una prontezza nel mentire, senza nemmeno pensare - inizia una conversazione con un'altra persona in cui mente. L'altro continua a conversare con lui per accertare la veridicità delle sue affermazioni. Dato che il primo ormai ha iniziato a mentire, deve continuare a farlo per sostenere la sua tesi. Va avanti a mentire fino a quando crolla perché non riesce più a proseguire. Perché succede questo? Perché non c'è una ragione valida e non corrisponde alla realtà, perciò non regge.

Quella saggezza che ha capito la mancanza dell'esistenza di un io in modo autonomo e indipendente è una forma di conoscenza che coincide con la realtà, è vera e ha una ragione valida. Chiunque può provare a confutare, contestare, ma quella ragione viene stabilita sempre di più. Perché? Perché nella realtà è così per una ragione valida.

Noi adesso nella nostra mente stiamo coltivando l'ignoranza e tante altre afflizioni mentali: sono differenti manifestazioni mentali che si presentano nella mente, ma la natura vera e propria della mente non è mischiata con i difetti mentali, non è la stessa delle afflizioni mentali che vi si manifestano. Esattamente come il cielo è sempre azzurro e non è nella natura delle nuvole, le nuvole possono apparire nel cielo, però la natura vera e propria del cielo non sono le nuvole, altrimenti sarebbero sempre costantemente presenti.

Questo spiega che c'è la possibilità per la nostra mente di familiarizzare con una cosa piuttosto che con un'altra cosa: il motivo per cui si manifestano questi differenti aspetti mentali semplicemente evidenzia il fatto che abbiamo la possibilità che si manifestino più frequentemente determinati aspetti mentali. Per questa ragione esistono le pratiche dell'addestramento mentale, per questa ragione esiste la meditazione sulla compassione, sull'amorevole gentilezza, sulla saggezza, sulla visione della vacuità. Gli aspetti mentali che appaiono nella mente sono dovuti alla forza della familiarità perciò occorre familiarizzare con cose diverse quali la compassione, l'amorevole gentilezza e così via che agiscono da antidoto: l'amorevole gentilezza agisce come antidoto per determinate afflizioni, così come l'amore per altre e la saggezza per altre ancora. La saggezza della visione di vacuità agisce da antidoto verso tutti i difetti mentali per il motivo che tutti i difetti mentali sono rozzi e falsi, mentre la vacuità e vera, pura e ha riscontro nella realtà.

È stato appena detto che le afflizioni mentali sono eliminabili e sono stati espressi i motivi di ciò, ma ci sono anche altre spiegazioni a riguardo. Nell'insegnamento *Uttaratantra* di Maitreya Buddha viene spiegato che tutti gli esseri senzienti, indipendentemente dallo specifico stato di esistenza, possiedono due semi dell'illuminazione: un tipo di seme, presente sin dall'inizio, si chiama *seme naturale dell'illuminazione,* mentre l'altro tipo si chiama *seme dell'illuminazione da sviluppare.* Semprenello stesso testo Maitreya dice che, dal punto di vista dell'essenza ultima, non c'è differenza tra gli esseri illuminati e gli esseri ordinari in quanto sono uguali. Quindi, tutti gli esseri senzienti hanno potenzialmente la possibilità di raggiungere lo stato completamente illuminato.

Così un individuo inizia a purificare le sue afflizioni mentali e, quando completerà la purificazione delle afflizioni mentali, compresa anche l'impronta, diventerà completamente illuminato. Purificando le afflizioni mentali, realizzerà la liberazione e quindi ecco il quarto sigillo:

*Il* *nirvāṇa è la pace*.

Così un individuo inizia a purificare le sue afflizioni mentali e, quando le afflizioni mentali saranno abbandonate, eliminate in modo irrevocabile, a quel punto realizzerà la liberazione, la pace, la cessazione, il nirvāṇa.

Ora faccio un riassunto dei quattro punti essenziali del Dharma oppure dei Quattro Sigilli della visione primordialmente pura.

1. *Tutti i fenomeni condizionati sono transitori*: significa che tutti i fenomeni che sono soggetti al condizionamento di causa - effetto sono transitori e sono della natura del cambiamento. La ragione è che il loro sorgere stesso è nella natura del cambiamento perché questo è avvenuto dipendendo dalle cause. Quindi quello è già un cambiamento. Tutto quello che sorge da cause e condizioni è della natura del cambiamento e perciò transitorio: sono già nella natura della transitorietà sin nel momento del loro sorgere. Perché? Perché il loro sorgere dipende dalle cause e condizioni.
2. Abbiamo visto poi il secondo punto: *tutti i fenomeni contaminati sono nella natura della sofferenza*. Un esempio di fenomeno condizionato sono i nostri cinque aggregati. Perché si chiamano contaminati? Perché sono un frutto maturato che ha una traccia delle afflizioni mentali; sono della natura della sofferenza perché sin dall'inizio della loro formazione funzionano come base per sperimentare le sofferenze. In più, funzionano come base per creare le cause per future sofferenze. Sono della natura di sofferenza proprio per queste ragioni.
3. Il terzo sigillo dice: *tutti i fenomeni sono privi di un sé e sono vuoti*. Qui in realtà l'esempio che abbiamo preso sono i cinque aggregati, però abbiamo applicato questo esempio sull'io, sulla persona. Quindi abbiamo analizzato il rapporto di dipendenza tra la persona e gli aggregati, tra l'io e gli aggregati e abbiamo visto i differenti livelli di sorgere dipendente. Abbiamo stabilito che la persona o l'io è un nome dato ad una base che sono i cinque aggregati. L'io esiste a quel livello e quindi è vuoto di esistere da parte propria, in modo autonomo e indipendente. Questo principio vale per tutte le altre cose. Quindi abbiamo visto che c'è una verità nella realtà dei fatti, però quello che noi coltiviamo è una forma di ignoranza. Per cui noi adesso dobbiamo praticare, familiarizzare quella saggezza della verità, che coincide con la realtà dei fatti e, tramite questo, purificheremo la nostra ignoranza. Quando poi completeremo la purificazione delle nostre afflizioni mentali, ecco che a quel punto avremo realizzato la cessazione, la pace, il nirvāṇa.
4. Per queste ragioni nel quarto sigillo è detto: *il* *nirvāṇa è la pace*.

Questo è un estremo riassunto ed è la visione che viene praticata nel sentiero interiore Buddhadharma, dove la conoscenza di questi quattro punti non solo descrive i fenomeni presenti all'esterno di noi - non è una semplice conoscenza da esporre agli gli altri - ma si applica anche su noi stessi per poter realizzare la liberazione dalle sofferenze.

Così ho concluso il mio discorso.