



Incontro con il Dalai Lama

Perché gli insegnamenti del Dalai Lama hanno la capacità di placare le nostre ansie e preoccupazioni? Leggiamolo dagli appunti di Luciano Villa, che, col gruppo "La via di mezzo", ha intrapreso a Dharamsala-India davvero una grande "avventura della mente"

Testo e foto di Luciano Villa

Il Ven. Lakdhor, il gentilissimo monaco traduttore per l'inglese di Sua Santità il Dalai Lama, mi confermò che il Premio Nobel per la Pace avrebbe dato i suoi più lunghi insegnamenti a partire dal 16° giorno del primo mese del nuovo anno tibetano, ovvero dall'undici marzo 2001 nella sua Dharamsala, la "Piccola Lhasa" capitale del popolo tibetano in esilio in India e nel mondo intero. Con lo scopo di continuare a condividere con delle altre persone e di far mie, per quanto mi è possibile, le meravigliose energie emanate dalla reincarnazione di **Cenesisg**, il Buddha della Compassione impersonificato nel Leader spirituale del Paese delle Nevi, mi diedi ad organizzare questo pellegrinaggio spirituale: infatti, nel giro dell'inverno 2000-2001, si formò il gruppo degli "Avventurieri della Mente": un nugolo di 13 persone, a cui s'aggiunse (per spezzare l'incantesimo) la milanese **Simona Bodo**, che ha scritto un suggestivo diario interiore della sua esperienza spirituale, di cui ne auspico la pubblicazione.

UN'INCREDIBILE PREDISPOSIZIONE A OGNI FELICITÀ

Perché sento una profonda connessione con questi insegnamenti e col Dalai Lama? Lo dirò con alcune delle meravigliose parole del Ven. Lama Thubten Zopa

Rinpoce (2), il promotore, col suo maestro Lama Thubten Yesce (3), della Foundation for Preservation of Mahayana Tradition-FPMT che conta oltre 150 Centri di Dharma e meditazione nel mondo. "Il Dalai Lama è riuscito a portare grande beneficio in occidente, dove molti milioni di persone, in diversi paesi, sono state aiutate. Sua Santità è molto vicino agli occidentali e apre il cuore di milioni di persone. Egli mostra di comprendere ogni questione del mondo occidentale e della sua cultura, ed è in grado di trattare ogni problema con un umorismo che eleva lo spirito. Egli reca grande beneficio a coloro che conducono una vita religiosa, dando consigli essenziali, pratici, su come rendere più significativa, proficua e piacevole la loro esistenza. Egli mostra a coloro che non sono religiosi modi efficaci e utili per essere felici. Tra i molti leaders religiosi del mondo, Sua Santità è ineguagliabile nel dare un beneficio così profondo e vasto. La sua presenza è estremamente importante per noi, esseri senzienti, che viviamo nel pericolo di una guerra nucleare, nella paura di nuove malattie e soffriamo così tanto a causa del desiderio, della violenza, della rabbia e del buio dell'ignoranza. La cosa più preziosa e importante nel mondo è la psicologia del Buddha, la possibilità di pacificare la sofferenza e di raggiungere la felicità. Non vi è alcun modo di ripagare la gentilezza di Sua Santità che preserva la dottrina, nemmeno offrendo il mondo intero pieno di gioielli, capaci di realizzare tutti i desideri per eoni senza fine. Grazie all'a-



scolto dell'insegnamento di Sua Santità, si crea nel nostro continuum mentale, un'incredibile predisposizione a ogni felicità, inclusa la liberazione e l'illuminazione. Perciò dovremmo praticare il suo essenziale consiglio di **gentilezza amorevole e di compassione, prendendoci più cura degli altri esseri e servendoli**. Dovremmo mettere il più possibile in pratica tutti i suoi santi insegnamenti e realizzare i suoi desideri, in particolare quello di affrancare i tibetani dalla miseria e dalla paura che stanno ora affrontando, aiutandoli a ottenere nuovamente la propria libertà. Con le mani giunte, dovremmo pregare costantemente per Sua Santità, affinché ci guidi sempre, per tutta la durata delle nostre vite, fino a quando otterremo l'illuminazione e affinché le nostre vite, a partire da questo momento, possano essere di beneficio a tutti gli esseri senzienti, proprio come lo è la vita di Sua Santità, il Buddha della compassione."

PARTICOLARI POTERI DI GUARIGIONE

C'è una sottile brezza di libertà oggi nell'aria di Dharamsala, che innalza al cielo milioni di preghiere stampate sulle bandiere rituali dei gioielli della conoscenza: sono bandiere gialle, rosse, verdi, bianche ed azzurre. Esse hanno impressi i conseguimenti perfetti: del metodo e della saggezza, appunto. Intanto, migliaia e migliaia di monaci dai vestiti bordò e dal mantello giallo meditano in preghiera visualizzando la perfezione della saggezza, le doti della compassione e dell'amore universale verso tutti gli esseri. L'enorme massa color del sangue è punteggiata da macchie bianche: sono i famosi Nagpa, eredi della gloriosa ed antica tradizione che li dota di particolari poteri di guarigione. Tra questi spicca per la sua barba e l'aspetto di compassionevole saggezza l'anziano Ven. Kyanchiak Rinpoché, Lama dotato di vere realizzazioni e di grande compassione. Qui, sulle verdi propaggini dell'Himalaya indiano, sulla nevosa catena oltre i 5.000m. del Dhauladar, è primavera: i peschi, i ciliegi, i meli ci donano il loro meraviglioso ed effimero arcobaleno di fiori.

Un poderoso edificio a due piani largo almeno 50 metri, che per nulla ricorda i templi tibetani, ospita il sacro Tzuglakhang, il tempio principale del Tibet in esilio dove Sua Santità il Dalai Lama sta per iniziare uno dei più importanti e prolungati cicli d'insegnamenti sull'antica saggezza del Buddha. Grossi ed antiquati (ma efficientissimi) altoparlanti a tromba diffondono la voce del monaco che dà il là e conduce il ritmo delle preghiere.

Sono col mio gruppo sulla grande piazza, coperta in buona parte da tende e da tettoie, dove sono letteralmente stipati migliaia e migliaia di persone: i più sono tibetani in esilio o appena fuggiti dal Paese delle Nevi, ma un folto gruppo d'occidentali (valutabile attorno ad un migliaio) sta ad indicare quanta sia la presa del messaggio di pace e di consapevolezza interiore sulle nostre menti traviate dal "Grande Fratello" e dalla stupidità dei mass media. Ci siamo alzati all'alba, anzi quand'era ancora buio, per incamminarci tra mille e mille altri pellegrini della mente e del cuore verso questo sacro tempio, dove abbiamo sperimentato la nostra pazienza in interminabili file, dove anche i pennarelli vengono aperti nei minuziosissimi controlli di sicurezza: la vigilanza contro possibili attentati a Sua Santità è altissima! Questo è davvero il pellegrinaggio della pazienza: ci siamo sobbarcati poco meno di 22 ore d'aereo, inclusi scali e trasbordi, per venire dall'Italia a Delhi, quindi altre 11 ore di treno cuccetta indiano (dove sono riuscito finalmente a dormire) ed altre tre ore di jeep da Pathankhot a fin quassù a quasi 2.000m. dove ci siamo dovuti infilare subito in una coda mostruosa alla secu-

rità per ottenere i pass agli insegnamenti. Ieri, 10 marzo, ricorreva l'anniversario della rivolta del Tibet: Il 10 marzo 1959, infatti, Lhasa insorse contro la repressione cinese, la città santa fu bombardata dall'artiglieria dell'esercito invasore che reclamava di aver "liberato" il Paese delle Nevi, il sangue delle decine di migliaia di morti tibetani inondò il fiume della città: da quel giorno il Dalai Lama prese la via dell'esilio, senza poter più rivedere la sua terra. Da allora è diventato cittadino del mondo e l'apostolo della non violenza su tutta la terra. Ieri è stata una giornata di ricordi e di lotta pacifica. Oggi, qui al tempio, l'espressione dei monaci è molto presente ed assorta. Non ne mancano tuttavia alcuni, ma sono davvero pochi, che chiacchierano tra di loro. Altri riempiono l'atmosfera di gioia coi loro saluti festosi e radiosi sorrisi. Respiro un'aria di allegria festosa, nello stesso tempo composta e gentile, tanto da farmi vibrare di commozione nel profondo del cuore. È una vera, grande assemblea protettrice, formata dal respiro corale di più di diecimila persone venute da tutto il pianeta: il loro soffio è mosso dal Mantice di Compassione e Saggezza: Sua Santità il Dalai Lama. Sono migliaia e migliaia di devoti alla pace, al rispetto per gli altri, alla compassione per tutti gli esseri che soffrono, all'amore universale. Avverto un grande alone di pace e di benevolenza in questa santa assemblea, così come ho percepito un atteggiamento disponibile e dolce nella maggior parte delle persone che sono venute fin qui ad alimentare l'energia della loro pratica spirituale.

LA MENTE LUMINOSA NON È AFFLITTA NÉ DALL'ODIO, NÉ DALL'ATTACCA-MENTO, NÉ DALL'IGNORANZA

Ma in quest'istante siamo in difficoltà, cos'è successo? Improvvisamente, non capiamo per quale recondito motivo carnico, l'audio della nostra bravissima traduttrice istantanea in italiano, è sparito! La simpaticissima monaca Sliana, direttrice dell'Himalayan Buddhist Meditation Centre-FPMT di Katmandù (4), si dà un gran da fare per far funzionare il suo piccolo microfono radio-trasmittente: ma senza risultato. Ci troviamo praticamente al buio, pur essendo in pieno giorno: rimanere privi della connessione vocale istantanea col Dalai Lama è come trovarsi improvvisamente sordi: tutto quel che Sua Santità dice perde di significato: cosa ci starà comunicando ora? È quel che ci chiediamo tutti quanti, e siamo in molti: gli italiani formano una parte decisamente consistente degli occidentali che assistono agli insegnamenti. Riusciamo paradossalmente a captare la traduzione francese, inglese, spagnola, slovena, portoghese, russa, polacca, cecoslovacca, indiana, giapponese, indonesiana, persino cinese e mongola, ma non quella italiana. Finalmente, quando mi sono ormai sintonizzato sulla frequenza della traduzione inglese, Fabrizio, il simpatico bergamasco della compagnia, mi fa un cenno di soddisfazione per dirmi che ora si riesce ad ascoltare anche la traduzione nella nostra lingua. Chissà cos'era successo! Migliaia e migliaia di monaci, di monache, di tibetani e di occidentali, sono ordinatamente sedute per terra a gambe incrociate, per ascoltare le parole che bussano al cuore. I monaci più importanti, i grandi lama, sono strettamente seduti vicino all'oro Leader spirituale. Migliaia e migliaia di scarpe bianche vengono lanciate verso il Buddha vivente: è l'antichissimo omaggio al lama che, nel nostro caso ha le qualità dell'essere illuminato. Egli si accinge a trasmetterci il commentario del **Lamrin Chenmo** "I GRANDI STADI DEL SENTIERO" del gran Lama Tzong Khapa, ovvero le istruzioni sull'apprendimento graduale degli insegnamenti sul controllo della mente, dei nostri pensieri, parole e azioni: un vero dono prezioso. Ora

Egli sorride e pronuncia una frase che, per la sua importanza, mi rimane scolpita nella mente: "La mente luminosa non è afflitta né dall'odio, né dall'invidia, né dall'avarizia, né dall'attaccamento, né dall'ignoranza. Solo trasformando la nostra mente potremo ottenere le profonde realizzazioni spirituali. Il nostro errore consiste nell'aggrapparci in ciò che vediamo come se fosse eterno ed immutabile. Anche noi possiamo raggiungere la dimensione del corpo di Buddha, per la semplice ragione che è il risultato dell'accumulazione di meriti e di azioni positive da tempo senza inizio. Anche noi abbiamo questa capacità!"

Intanto gli otto simboli di buon auspicio brillano come ghirlande danzanti sul frontone del tempio. Sua Santità, mentre parla, non legge il testo, ma si rivolge a braccio direttamente a tutti noi: a quest'immensa assemblea che lo ascolta nella consapevolezza di trovarsi di fronte al Buddha della Compassione: "Da dove proviene la nostra insoddisfazione interiore? - incalza - La vera origine della nostra sofferenza è dentro di noi. Se la vostra mente è calma, tollererete anche una tempesta, semplicemente non ve ne accorgete, anche nelle peggiori turbolenze. Se siete arrabbiati, non saprete distinguere più cos'è buono da ciò che è non buono. Forti emozioni affliggenti controllano totalmente la mente. Ci sono persone che, per questo motivo, non riescono nemmeno a controllare il loro corpo, a stare ferme."

PAZIENZA, DISCIPLINA, CONCENTRAZIONE, INTUIZIONE

E ciò accade paradossalmente anche qui, in questo luogo sacro, perché permeato di saggezza. L'autocontrollo sfugge infatti ad alcuni ascoltatori. Cosa fanno? Invece di stare attenti alle parole di saggezza del Kundun, l'appellativo del Dalai Lama che significa "presenza", continuano a guardarsi attorno, i loro occhi non sono concentrati, ma vagano continuamente, il loro busto non sta fermo e non si dondola semplicemente, ma si spostano a straton con tutto il corpo, andando addosso agli altri, disturbandoli. Se ne rendono forse conto? Non è detto, anzi, sono in preda ai loro pensieri: che li disturbano, che li affliggono e non ne sono consapevoli. Solo nel momento in cui urtano qualcuno, s'accorgono d'essersi comportati nel modo in cui, almeno presumibilmente, non avrebbero voluto.

"Solo l'insegnamento del Buddha ci fa uscire dall'oceano della sofferenza" continua Sua Santità. Tuttavia mi rendo conto che per noi occidentali è veramente difficile mantenere a lungo la posizione del loto, ovvero seduti a gambe incrociate con la schiena eretta. Prosegue il Leader del Tibet: "Come liberare la nostra mente dalla sofferenza? Non è affatto un cammino impossibile, tuttavia non è scevro di difficoltà. Per tener lontana la sofferenza dalla nostra mente occorre sviluppare la disciplina etica, la meditazione stabilizzativa, conseguire la saggezza. È un cammino in salita, basato anche sul miglioramento delle nostre capacità intellettive, il che ci permetterà di capire sempre più approfonditamente gli insegnamenti di Buddha. Entriamo in una ricerca approfondita per capire la natura della verità. Saper esprimere la visione profonda, la verità convenzionale mirando alla verità ultima."

Il discorso del Dalai Lama si sviscera nei particolari, secondo la millenaria tradizione scolastica delle Università monastiche tibetane. Solo il dibattito, la discussione botta e risposta sui fini argomenti dialettici della materia è in grado di dirci di che stoffa è fatto l'interlocutore. Fortunatamente poderosi tendoni bloccano gli infuocati raggi del sole dei tropici.

"Non dobbiamo pensare al Buddha solo come ad una cara persona. Gesù Cristo ebbe la capacità di beneficiare gli esseri senzienti. Attualmente il Buddha è considerato il paradigma della non

violenza e della compassione: l' unione del calmo dimorare e della speciale visione interiore."

RESERVED FOR ENGLISH LISTENERS

Mi trovo nella zona rossa, la zona italiana. Come mai la nostra è l'area scarlatta? Non esistono, in questa enorme spianata, dove s'assiepano migliaia e migliaia di devoti, aree rigorosamente riservate alla varie nazionalità o contraddistinte da un colore. C'è sì una larga fetta di questa piazza antistante il tempio principale, dove si danno convegno tutti coloro che ascoltano agli insegnamenti, che è delimitata con cartelli che indicano reserved for english listeners" (termine che genericamente include tutti gli occidentali). Dal momento che siamo un nutrito gruppo, il giorno prima degli insegnamenti abbiamo steso sul selciato dei teli rossi per indicare la nostra zona: da quel momento è diventata la zona rossa. Qui, in questa piccola isola italiana, l'ascolto è intenso: il dolce ed appassionato suono dell'ottima traduzione della Ven.

Kundùn mi tengono lontana la fame, la sete, la stanchezza, il sonno, ma non il desiderio di fare pipì. Anche gli attentissimi agenti della security, in genere sempre vigili ed attenti alla minima irregolarità, si siedono sui muretti per ascoltare il Dalai Lama, non scrutano, non osservano la folla, semplicemente s'immergono nell'armonia delle parole del loro Maestro:

"Come evitare d'innamorarsi di sé stessi? Quanto più vedrete solo le vostre esigenze, baderete solo al vostro interesse egoistico e non punterete il dito sui vostri problemi per risolverli alla radice, tanto più essi s'ingigantiranno".

La soluzione che ci mostra è quella della vera realizzazione dell'esperienza del sentiero, il dimorare nella meditazione stabilizzativa, la via di Gendun Gyatzo, colui che svanì nella luce d'arcobaleno. Sua Santità si commuove, s'interrompe e piange quando ricorda l'infinita compassione di quel lama che, nell'attimo prima d'essere giustiziato dai militari cinesi, chiedeva d'accogliere su di sé, pensate, la sofferenza di tutti

IL DALAI LAMA RICEVE IL GRUPPO COORDINATO DA LUCIANO VILLA



Monaca Siliana Bosa s'assorbe nella mia mente come un mantra ripetuto e profondo che butta i germi della nostra liberazione interiore. Colgo il fluire dell'insegnamento come il vibrare del pensiero del Buddha vivente: lo recepisco come l'invito a farlo mio.

Questa mattina fa freddolino, gli scarponi da trek che porto ai piedi mi proteggono anche dal freddo: mi tiene compagnia un borzone d'abiti pesanti piegati per essere donati ai tanti bisognosi. Filtrando tra l'esuberanza primaverile dei ciliegi in fiore, le dolci frasi del Kundùn scorrono come vero nettare di saggezza: **"Dobbiamo rendere la nostra mente aperta, vasta come lo spazio. Non penso che in generale le persone siano in grado di distinguere tra chi le inganna e chi è con loro onesto. Una mente distorta, oscurata, non sarà mai in pace. Dovete accettare di trovarvi in questo mondo imperfetto e pieno di sofferenza: il samsara. Questa è la premessa per potersene liberare. La mente deve essere imparziale e deve sviluppare le sue capacità intellettive: occorre amplificare le nostre capacità d'analizzare, di cercare la verità. L'unico scopo per cui ci troviamo tutti qui è quello d'arricchire la vita umana, di raggiungere l'armonia interiore"**.

NELL'ATTIMO PRIMA D'ESSERE GIUSTIZIATO

Nel frattempo il sole inizia a colpire in maniera implacabile, sono ormai delle ore che sono qui, seduto, a gambe incrociate sul selciato: le parole d'amore e di compassione del

gli esseri. Sono esempi di grandi lama realizzati, e non solo di meditatori che, al momento della morte, svanirono nel corpo d'arcobaleno.

Sono lama realizzati che nel momento di lasciare il loro corpo s'augurarono, non solo d'accogliere su di sé tutte le sofferenze, ma anche di saper donare tutta la felicità all'infinito numero degli esseri senzienti. Continua il Dalai Lama: **"La via del Buddha è un sentiero difficile ed in salita, perché occorre trasformare in positive le nostre attitudini, modificare il nostro modo di pensare, incanalare la nostra mente: eliminare ciò che ci rende gelosi, orgogliosi, arroganti, invidiosi ed ostili ad accogliere gli altri"**.

Nella folla intanto, si nota anche qualche giocherellone che si diverte a nascondere i vestiti delle persone che lo attorniano.

Dato che Sua Santità sta dando insegnamenti sul non attaccamento e sulla generosità, questo burlone, neppure giovanissimo, dopo aver aiutato in tutta confidenza la ragazza che gli è accanto a togliersi la giacca, si diverte a distribuire alle persone attorno gli indumenti appena tolti dalla fanciulla. Costei, appena se ne avvede, gli rende pan per focaccia, togliendogli dal bavero il prezioso badge che gli permette d'accedere agli insegnamenti. Lui, apparentemente impassibile, finge il massimo disinteresse per la perdita, anzi si dimostra tutto intento ad ascoltare le parole di saggezza del Premio Nobel per la Pace.

LA STRAGE D'INNOCENTI COMPLETAMENTE DIMENTICATA DAL MONDO

Oggi 12 marzo: è l'anniversario della rivolta non violenta delle donne tibetane a Lhasa contro l'occupazione cinese. A nome di tutte parla Mrs. Pema-Fiore di Loto in un inglese comprensibile: è carina e dall'aspetto esile e gentile, ma animata da un'energia straordinaria che le trasmette una voce vibrante e comiziante. Parla delle torture in Tibet delle tante donne e delle innumerevoli monache, accusate ingiustamente d'essere oppositrici, imprigionate e seviziate dalla polizia cinese. Piange quando lamenta l'enorme numero d'aborti forzati di cui è responsabile il regime di Pekino: su donne anche in procinto di partorire. È una vera e propria strage d'innocenti completamente dimenticata dal mondo! La dolce Pema tocca il cuore di tutti noi, e rifletto sulle conseguenze della cattiveria umana! Scorgo attorno a me centinaia e centinaia d'ascoltatori che indossano gli auricolari della traduzione simultanea, tantissimi volti concentrati ed intenti a prendere appunti. A fronte di tali atrocità, Sua Santità ci invita a meditare: immaginando, comprendendo, conoscendo, condividendo, tutte le qualità positive che può esprimere l'essere umano: **"Il saggio non deve essere nè geloso nè invidioso, nè, tantomeno, deve tentare di convertire gli altri. Di un dato possiamo essere certi: che da tempo senza inizio abbiamo visitato moltissimi luoghi, ma non abbiamo mai raggiunto l'illuminazione. È importante non rimandare mai nulla al domani: mai fare dopo quel che si può fare ora! È importante impegnarsi nello studio, nel qualificare la nostra conoscenza, nel renderla sempre più profonda. Se, viceversa, siete indisciplinati, come potete esortare gli altri a non esserlo? Dovete praticare la via della disciplina etica, della costante consapevolezza che vi porterà alla pace della mente. Non lasciamoci distrarre, applichiamo la saggezza che analizza i caratteri individuali dei soggetti, applichamoci nella meditazione stabilizzativa, che si focalizza su un solo oggetto, entriamo nel calmo dimorare. Dovete giungere ad un buon grado di comprensione, tanto da riuscire a sintetizzare i vostri discorsi. Prendiamoci cura degli altri: l'iniziazione è per l'appunto un valido strumento di rimozione, di minimizzazione della sofferenza. Dovete essere consapevoli della grande verità di poter raggiungere la liberazione: ma il Buddha non può donare la liberazione. Non è possibile che qualcun altro accumuli meriti per voi e poi ve li trasmetta. Occorre che ognuno accumuli i propri meriti."**

Non scoraggiatevi mai nemmeno di fronte alle peggiori avversità, appiattite il vostro orgoglio: siate umili nel vostro cuore. Ma non sottomettetevi a chiunque, nè lasciatevi cadere in sofferenze per la prevaricazione o l'arroganza altrui: con una pura motivazione potete reagire anche con forza. Sviluppate fede: la fede è la madre protettiva d'ogni qualità. La fede elimina il dubbio: tutti i fenomeni nascosti vengono a chiarirsi. È attraverso la fede che si viene liberati dal ciclo dell'esistenza samsarica: la fede raccoglie i benefici di tutte le qualità. Dovrete vedere la realtà andando oltre la sua forma apparente: meditare in questo modo vi darà un immenso piacere! Tutto è soggetto a cambiamento come le direzioni d'una bandiera al vento. Per ridurre l'attaccamento dovrete meditare sulla transitorietà d'ogni essere, d'ogni oggetto e situazione: meditate sugli esseri come soggetti a nascita-crescita-in vecchiamento-morte e rinascita. Per diventare consapevoli che la loro situazione è quella del cambiamento, potete addirittura meditare sugli esseri come scheletri! Viceversa, rifiutatevi di adempiere le richieste di chiunque vi inviti a compiere un qualcosa di contrario ai precetti del Buddha, non importa chi sia! Non esaudite nessuno che vi chieda di compiere azioni non virtuose! Proprio per questo motivo è bene non frequentare persone negative: infatti, se una persona improntata positivamente frequenta persone negative ne viene sfavorevolmente influenzato.



Pertanto, mai frequentare amici mossi da motivazioni negative! Se, all'opposto, iniziate un'esperienza di meditazione, questa influenzerà i vostri momenti successivi. Se, ad esempio vi siete ora impegnati in una seduta di meditazione, essa lascerà un segno nella vostra mente, questo segno positivo si rinforzerà quanto più praticherete altre sedute di meditazione e lo farete con impegno. Se siete retti da una forte motivazione positiva, il vostro comportamento si trasformerà in pratiche positive e virtuose.

È MOLTO UTILE OSSERVARE IL SILENZIO

Non desiderate, nè tantomeno chiedete gli oggetti che appartengono agli altri, non lodate eccessivamente gli altri, nè aspettatevi lodi dagli altri: non dobbiamo nè aspettarci, nè pretendere apprezzamenti dalle altre persone, nè gli altri devono sentirsi in dovere di farci le lodi. Piuttosto che arricchirsi in modo disonesto è meglio essere poveri. Per rimuovere la pigrizia: muovetevi! Sviluppate la generosità per combattere l'avarizia! Ogniqualvolta pregate, riflettete sul significato di quel che dite! Evitate che sia la mente ad essere controllata dalle emozioni affliggenti: dalla rabbia, dall'attaccamento, dall'orgoglio, dalla superbia, dall'ignoranza, dai difetti mentali, insomma. Trasformate, invece, in attitudini positive le qualità della vostra mente, esercitatevi in un continuo allenamento alle qualità positive. In questo modo sarete in grado di riconoscere le emozioni affliggenti. Per riuscire a sviluppare amorevole gentilezza e compassione dobbiamo disciplinare la nostra 'mente' queste sono le attitudini che colpiscono positivamente gli altri! Se riuscite a percorrere questo cammino, cercate di aiutare sempre più gli altri, se non ce la fate: astenetevi almeno dal far del male! Verificate sempre la vostra mente! Trasformate la sofferenza in pratiche positive: tutti quanti abbiamo bisogno degli altri. Immaginiamo di vivere in una società basata sul sospetto, sulla paura d'essere. È compito dei tibetani mantenere questa cultura basata sulla compassione: essi sono un buon esempio per l'umanità! Se ne restiamo negativamente influenzati, è bene distaccarsi da tutto ciò che ci fa insorgere delle emozioni affliggenti. Dobbiamo guidare completamente la nostra consapevolezza: non dobbiamo permettere che l'insegnamento ricevuto inaridisca".

È molto utile osservare il silenzio. Quando siete soli, osservate la vostra mente. Quando siete in mezzo alla gente: controllate le vostre parole! Chiedetevi il perché vi state esprimendo in quel modo, qual'è la motivazione alla base del vostro discorso! Quando state per coricarvi, anzi, anche nel momento in cui siete a letto, rivedete le vostre azioni della giornata, il vostro comportamento: chiedetevi se avete agito bene e se avete qualcosa di cui pentirvi, non esitate a farlo. Anzi maturate il proposito di andare l'indomani a scusarvi con quella persona che ritenete d'aver offeso, portandole un dono e parole di ramarico e di gentilezza. Ricordate: osservatevi mentre agite! Quando camminate: non agitatevi troppo, quando parlate non alzate la voce. Altrimenti, se state comminando da soli senza mantenere la consapevolezza, potreste finire travolti da un'automobile! Evitate di gioire troppo assaporando il cibo chi più vi piace, nè disgustatevi se non incontra il vostro gusto. Anzi: assumete il cibo come una medicina, fatelo senza attaccamento, con lo scopo di nutrire il vostro corpo per poter aiutare tutti gli esseri. Evitate di mangiar carne: quanti buoi, vacche, polli, pecore e tantissimi altri animali ancora vengono uccisi per essere serviti sulla tavola. Facciamo diventare vegetariani i ristoranti di Dharamsala. Quand'ero in Tibet ho liberato molti animali: e non certo con lo scopo d'ottenere una lunga vita. Ora ho introdotto l'uso di servire pietanze vegetariane nei rinfreschi

del nostro governo. **Maturate il desiderio d'esprimere un'infinita compassione**, e, se vi mediterete ripetutamente, non dubitate di riuscire a sviluppare questa meravigliosa qualità. Siate sempre consapevoli: innanzitutto di quel che pensate, quindi di quel che dite, e di conseguenza di quel che fate! Verificate che ogni vostro pensiero e, perciò, ogni parola che dite ed ogni vostro gesto nasca da una motivazione positiva.

ANCHE QUANDO DORMITE DOVETE ESSERE CONSAPEVOLI!

Siate pronti a riconoscere ogni pensiero negativo, anche piccolo, che affiora alla vostra mente: ogni sensazione di rabbia, d'attaccamento, d'invidia, di gelosia, d'arroganza, di voler far del male, di vendetta, di malevolenza. Mettetevi nelle condizioni di saper affrontare questi stati d'animo che turbano la vostra mente. **Rifiutate ogni preconcetto** e siate sempre pronti ad ascoltare ma coltivate la saggezza della visione profonda della realtà ultima.

Anche quando dormite dovete essere consapevoli! Addormentatevi sul fianco destro mantenendovi consapevoli: in questo modo non farete brutti sogni. Siate pronti ad alzarvi ad ogni istante: con la motivazione di praticare gli insegnamenti dell'amore e della compassione. Impegnandovi in azioni e pensieri sinceri, al termine della giornata rivedrete dentro di voi il film delle ore trascorse: e dovrete essere contenti, una volta verificato d'aver veramente agito positivamente! **La saggezza viene dalla meditazione:** grazie agli altri, alle altre persone ed agli altri esseri siamo in grado di capire il significato degli oggetti di meditazione. Per riuscire a sviluppare gentilezza ed amorevole compassione dobbiamo riuscire a disciplinare la nostra mente: questo è sostanzialmente il mio insegnamento. **Se ci riuscite a farlo, cercate d'essere d'aiuto agli altri per il massimo delle vostre energie: se non ce la fate, rifiutatevi almeno di far del male!"** Non tutto il gruppo riusciva ad essere sempre presente agli

Riferimenti

L. Villa: *Al Kalachakra. Avventure nel Mondo* - n.2-3, marzo 2001:22-25.

Lama Thubten Zopa Rinpoce è autore di molti libri, tra cui:

- **Trasformare i problemi** in soluzioni (80 pp, L 16.000).
- **Il Potere della saggezza:** la scienza interiore del Buddha (330 pp, L 38.000).

Lama Thubten Yesce è autore di molti libri, tra cui:

- **Buddhismo in Occidente:** una via per una nuova ecologia della mente, (200 pp, L 32.000).
- **La via del Tantra:** una visione di totalità, (188pp, L33.000).
- **Meditazione ed azione:** introduzione alla psicologia della pratica buddhista, (99 pp, Li 8.000).
- **Il suono del silenzio:** Cristianesimo e Buddhismo, (106 pp, L 15.000).

Himalayan Buddhist Meditation Centre-FPMT di Katmandù

Sua Santità il Dalai Lama è autore di molti libri che si consiglia vivamente di leggere, segnaliamo alcuni titoli:

- **Il sentiero per la liberazione**, (267 pp, L 32.000).
- **Lampi di libertà:** la scienza del Buddha e la saggezza dell'occidente, (367 pp, L 36.000).
- **La scienza della mente**, un dialogo oriente-occidente, (173 pp, L 32.000).
- **L'unione di beatitudine e di vacuità**, (224 pp, L 36.000).

insegnamenti del Dalai Lama, alcuni rimanevano infatti attratti dai molti richiami culturali del Paese delle Nevi che ha qui ricostruito parte della sua cultura: la Library of Tibetan Books and Archives, che, oltre a inestimabili incunaboli e antichi manoscritti salvati dal Tibet, ospita il bel Museo delle Arti Tibetane, dove sono custoditi statue e preziosi dipinti di centinaia d'anni orsono, autentici tesori salvati dal Paese delle Nevi, il complesso del Norbu Lingka, la ricostruita residenza estiva del Dalai Lama, il Tibetan Children Villanet-TCV fondato da Jetsun Pema La, l'attivissima sorella di Sua Santità, dove viene insegnata la lingua e la cultura tibetana a migliaia di bambini e profughi tibetani. Attraversando il Delek Hospital, l'ospedale tibetano che ricovera molti pazienti affetti anche da malattie infettive come la tubercolosi, al termine d'un pomeriggio d'insegnamenti abbiamo raggiunto il Men Tse Khang o Istituto della Medicina Tradizionale Tibetana, qui abbiamo visitato il suo interessante ed unico museo al mondo, per la particolarità di quest'arte di guarigione. Abbiamo avuto anche il privilegio d'essere visitati da uno dei più esperti medici della tradizione tibetana: il Dr Lawang La è una persona di uno straordinario senso d'altruismo e di compassionevole gentilezza che lo porta ad accostarsi con ver amore e con una gran capacità professionale alle persone che soffrono. La sera, era per noi d'uso concludere spesso la giornata ascoltando le revisioni degli insegnamenti di Sua Santità tenuti dalle bravissime monache e monaci buddisti occidentali nella suggestiva atmosfera di raccoglimento del Tushita Retreat Meditation Centre di Lama Yesce fondatore della FPMT. Al termine del ciclo degli insegnamenti abbiamo avuto l'onore d'essere ricevuti dal Ven. Samdhong Rinpoche, un gran lama presidente del Tibetan Parliament in exile e fondatore del movimento "Satyagraha" (ovvero d'opposizione non violenta alla occupazione cinese del Tibet) che si ispira al Mahatma Gandhi. Fu un incontro per me profondo e commovente con questo gran lama dalla levatura eccezionale, i cui dettagli desidero illustrare con un servizio particolare. Andrea il fotografo con altri del gruppo amava intraprendere delle suggestive escursioni oltre il caratteristico villaggio di Bagshu, raggiungendo la cascata sulla montagna, spingendosi a visitare le meravigliose e prospicienti montagne del Dhauladar. Il coloratissimo e fantastico spettacolo dell'Opera tibetana al TIPA-Tibetan Institute of Performing Art, con la partecipazione sempre luminosa di Sua Santità, ha fatto da grandiosa conclusione al nostro viaggio della mente che è volato veramente come un intenso soffio di gioia.

GLI "AVVENTURIERI DELLA MENTE" DELLA "VIA DI MEZZO" MARZO 2001

Fabrizio Appiani - Bergamo

Patrizia Baldieri - Roma

Anna Bianchi - La Spezia

Andrea Capponi - Trieste

Anita Cerchier - Venezia

Sara Cescon - Treviso

Alessandro Di Trocchio - Roma

Monica Galbardi - Salò

Maria Mosca - Roma

Valeria Papetti - Roma

Ivone Rubino - Sanremo

Alida Stefani - Venezia

Chi desidera questi preziosi libri di Chiara Luce ed. può chiederli al Centro Studi Tibetani "Sangye Cioling" di Sondrio (tel 0342 513198; e-mail: sangye@libero.it) che provvederà ad inviarli contrassegno.