



DALAI LAMA LA PACE DELLO SPIRITO

Cos'è e come conquistarla

best
BUR

Dalai Lama

La pace dello spirito

Cos'è e come conquistarla

Proprietà letteraria riservata
© Editions Albin Michel, S.A., 1999, Paris
© 1999 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-06908-3

Titolo originale dell'opera:
Pacifier l'esprit

Traduzione di Alda La Rosa
Edizione italiana a cura di Laura Liberale

Prima edizione Rizzoli 1999
Prima edizione Best BUR settembre 2013

Per conoscere il mondo BUR visita il sito **www.bur.eu**

La pace dello spirito

La presente opera è composta da otto conferenze tenute dal quattordicesimo Dalai Lama, dal 26 al 29 aprile 1997, presso l'Istituto Karma Ling (Arvillard, Savoia).

26 aprile 1997, mattina

CONFERENZA

Introduzione. Necessità di trasformare la mente. La pace della mente: condizione necessaria alla felicità. L'addestramento della mente comincia con la meditazione analitica. Pericoli della conversione dettata dall'impulso.

I tre «veicoli» del Risveglio. I tre cicli di insegnamenti del Risvegliato: le Quattro Nobili Verità, la vacuità e la luce. Differenza tra gli insegnamenti provvisori e quelli definitivi. Differenze metodologiche e gnoseologiche.

Le Quattro Nobili Verità non sono solo un articolo di fede: esse rispondono a una necessità logica. La necessità delle Quattro Verità. Le verità nobili della sofferenza e dell'origine della sofferenza.

Le due verità fondamentali: la verità relativa descrive le convenzioni dell'apparenza; la verità assoluta descrive il reale modo di essere di ogni cosa. Impossibilità logica dell'esistenza oggettiva di qualsiasi realtà. Il reale modo di essere di ogni fenomeno è vacuità: questa è la definizione mādhyamika-prāsaṅgika della terza nobile verità, la verità della cessazione.

La conoscenza delle due verità fondamentali attenua la sofferenza e permette di liberarsene.

Signor sindaco, fratelli e sorelle, amici e amiche che siete venuti così numerosi, vorrei dire a tutti voi quanto il fatto di incontrarci per scambiare alcune opinioni mi renda felice e vorrei ringraziare il sindaco per il suo discorso di benvenuto. Chi ha organizzato questo incontro ha fatto le cose veramente in grande e gliene sono grato. Durante i preparativi le difficoltà non sono mancate, ma non vi siete mai tirati indietro e ne sono felice. A partire da oggi ci incontreremo otto volte per parlare del Dharma. Vi presenterò il buddhismo essenzialmente partendo dalle Quattro Nobili Verità. Darò per scontato che ci sia già un legame spirituale tra noi, come ho sempre fatto quando tengo una conferenza per presentare il buddhismo. E per concludere prenderemo il voto del Risveglio. Ecco ciò che interessa ai buddhisti e creerà naturalmente un legame spirituale tra noi. Sono molto felice che attratti dall'evento siete venuti così numerosi.

Perché siamo qui riuniti oggi? Non per fare affari né per assistere a uno spettacolo. L'essenziale oggi è ascoltare una conferenza buddhista. A che scopo? Direi: per trasformare la propria mente. Che cosa bisogna trasformare nella propria mente?

Generalmente in tutti gli animali che hanno l'impressione di essere un «io», il rifiuto alla sofferenza

e il desiderio di godere sono assolutamente naturali. Gli animali fanno di tutto, ognuno come può, per evitare la sofferenza e realizzare il benessere. Tutte le specie animali, fino agli animaletti più minuscoli, cercano di evitare la sofferenza e di trovare il benessere, ed è in questo campo che ciascuno segue la propria strada, battendosi per sopravvivere.

Quando negli insegnamenti buddhistici si parla di «tutti gli esseri animati», si fa riferimento a tutti quegli esseri in cui il rifiuto alla sofferenza e il desiderio del godimento sono innati. Tuttavia la facoltà di discernere il bene e il male è molto più evidente nell'uomo che negli altri animali. Penso dunque che la fede religiosa è nata nella società umana, dove il discernimento spirituale ha più potere. Le visioni, le filosofie e le teorie spirituali sono nate nella società umana.

È in funzione del potere di discernimento dell'uomo che esistono tante tecnologie e scienze, ma è in funzione della motivazione, che consiste nel voler essere felici e nel non voler soffrire, che si utilizza il discernimento umano; e ogni volta, proprio per questa sua capacità, sopraggiungono altri problemi e sofferenze.

Gli altri animali hanno ogni genere di impressioni causate dal discernimento, ma soltanto l'uomo pensa alla felicità o alla sofferenza del presente e al tempo stesso a ciò che sarà in futuro. Siccome tutto dipende dalla forza del discernimento, l'uomo, che ne è così tanto dotato, pensa molto al suo avvenire e

allo stesso tempo torna con assiduità al suo passato. Gli altri animali non hanno questo potere. Ed è con questa modalità che gli altri animali non conoscono, che le speranze e le apprensioni si susseguono.

Parlo soltanto di ciò che tutti noi possiamo vedere qui sulla terra; non faccio alcun accenno agli dèi, ai dragoni e ai mangiatori di profumo.¹ Con i tre mondi, le sei classi di esseri o le quattro nascite,² di cui parlano i testi buddhistici, le cose sono ancora più ampie. Si tratta di molti altri esseri diversi, tutti dotati di discernimento. Quindi il discernimento umano è una cosa buona, molto potente e sempre pronta a procurarci un po' più di sofferenza.

¹ Gli dèi (in sanscrito *deva*, in tibetano *lha*; in seguito il sanscrito e il tibetano verranno sempre scritti in questo ordine) formano una delle cinque o sei sfere di esistenza del *saṃsāra*. Il mondo degli dèi è una sfera di apparenza, dominata e condizionata dal veleno spirituale dell'orgoglio. I dragoni (*nāga*, *klu*) assomigliano ai serpenti e appartengono alla sfera degli animali; essi dominano l'elemento acqua e le ricchezze sotterranee. I mangiatori di profumo (*gandharva*, *driza*) indicano qui i celesti cantori e i musicisti del mondo del Desiderio.

² I tre mondi (*triloka*, *khams-gsum*) indicano l'insieme del *saṃsāra*, dal più grossolano al più sottile: il mondo del Desiderio, il mondo della Forma e il mondo del Senza Forma. Le sei classi di esseri (*ṣaḍgati*, 'gro-drug), prigionieri del *saṃsāra*, si suddividono in rinascite superiori: dèi, semidèi e uomini; e in rinascite inferiori: animali, preta (spiriti frustrati) e mondi infernali. Si veda Patrul Rinpoché, *Le Chemin de la Grande Perfection*, Padmakara, 2^a ed., 1997, cap. III, pp. 101-145. Le quattro nascite (*caturyoni*, *skye-gnas bzhi*): gli esseri dotati di un «corpo» possono nascere da una matrice, come gli uomini; da un uovo, come gli uccelli; per miracolo, come gli dèi; e dall'umidità, come alcuni insetti.

Quando gli animali hanno il ventre pieno e la temperatura si confà loro, si distendono e sono tranquilli. Noi esseri umani, invece, pur avendo tutte le circostanze esterne favorevoli, a causa delle nostre speranze e apprensioni ci troviamo nel più evidente disagio. Ogni volta che il discernimento umano deve intervenire, e nonostante per ognuno sia diverso, «l'uomo» appare come l'essere il cui malessere è più intenso e le speranze, come anche le apprensioni, le più motivate. Ma non è tutto. Su questa terra il più accanito distruttore è, tutto sommato, l'uomo stesso. Si potrebbe quasi dire che se l'essere umano non esistesse sulla terra, ci sarebbe più pace e l'ambiente, penso, sarebbe più salubre.

Se l'uomo non esistesse, i pesci e gli altri innumerevoli animali sensibili al piacere e al dolore che vivono sulla terra non proverebbero l'angosciosa sofferenza dello sfruttamento da parte dell'uomo. Per coloro che sfruttano gli animali, la vita di questi ultimi non ha lo stesso valore della vita umana. Se l'uomo non esistesse, sostengono, ci sarebbero molto meno animali. Senza l'uomo, gli animali sarebbero costretti a divorarsi l'uno con l'altro... Ma non è forse ciò una specie di equilibrio naturale? A ben riflettere, non sarebbe meglio augurarsi la sparizione dell'essere umano?

Capita comunque a tutti gli esseri viventi di amarsi l'un l'altro. Così gli uomini si amano e possono preoccuparsi degli altri. Questa preoccupazione di cui l'uomo è capace gli deriva dal potere di discer-

nere e il suo senso altruistico è in grado di svilupparsi. Ma soltanto l'uomo ne è capace? Negli animali l'altruismo, per quanto piccolo sia, apporta benefici agli uni e agli altri. Tra gli animali sociali, però, l'infinito altruismo è appannaggio soltanto dell'uomo: una bestia non potrebbe dedicarvisi.

Possiamo affrontare la cosa da un altro punto di vista. La vita, la nostra stessa esistenza non è per niente un'esistenza votata alla distruzione.

Possibile che la nostra esistenza, tutta la nostra vita, si riduca a «un'esistenza votata alla distruzione»? Nient'affatto. Non esistiamo per distruggere e neanche per soffrire. Allora, che la nostra vita sia costruttiva o al contrario distruttiva, non trovate che dipenda da noi?

Essendo l'uomo dotato di un potentissimo discernimento, se potessimo circondarci di amici leali, daremmo un senso alla nostra vita: essa sarebbe costruttiva. È dunque importante per noi trasformare la nostra mente esaminandola con minuzia. Dovremmo sviluppare la sua bontà e la sua utilità, renderle più forti, riducendone gli aspetti nocivi: non è questo l'essenziale?

Certo, potremmo chiederci che cosa bisogna intendere per «bene» e per «male». La sofferenza indica qualcosa di «cattivo». Che cosa? L'indesiderabile. La sofferenza è fonte di fastidi. La sofferenza sarà quindi considerata come il «male». Ciò che desideriamo, che vogliamo è la felicità, la felicità sarà dunque il nostro «bene». Bisogna distinguere tra