

Lam Rim del Quinto Dalai Lama – Scheda di Studio e Meditazione

1. Sintesi della lezione

In ogni istante, in ogni “particella di momento”, la mente è presente. Insieme alla mente ordinaria, afflitta e reattiva, è sempre presente anche la natura luminosa e cognitiva della mente, pura e incontaminata, radice possibile della cessazione, della liberazione e dell’illuminazione. In ogni momento scegliamo – consapevolmente o meno – se seguire le affezioni mentali oppure seguire la saggezza che vede il sorgere dipendente e non si afferra a nulla.

Viene ricordata la prospettiva dei grandi Lama Kadampa: se vuoi sapere chi eri, guarda la tua vita presente; se vuoi sapere chi sarai, guarda la tua mente adesso. Tutto ciò che facciamo con corpo, parola e mente in questa vita sono cause che matureranno come esperienze future. La preziosa rinascita umana, rarissima, dipende anch’essa da cause e condizioni; quando queste cessano, finisce questa vita e si prosegue altrove secondo ciò che abbiamo seminato e secondo lo stato mentale predominante.

Domanda chiave: nel nostro quotidiano – al supermercato, in macchina, in famiglia, al lavoro – sono più presenti le virtù (gentilezza, chiarezza, responsabilità, bodhicitta, saggezza) o le non virtù (attaccamento, irritazione, giudizio, indifferenza, competizione)? Ogni istante è il punto di svolta: il passato è già andato, il futuro dipende da come penso e reagisco adesso.

Riprendendo le parole di Khandro-la: se guardiamo onestamente i nostri 40, 50, 60 anni, tutta la vita passata appare come un attimo, un sogno non afferrabile. Anche questo istante sta passando continuamente. Non c’è nulla di solido da afferrare nel passato, nel presente o in un io indipendente. Proprio perché nulla è afferrabile, diventa cruciale usare la vita per comprendere e realizzare il sorgere dipendente e il potenziale della mente.

Viene tracciato il lignaggio vivente del Lam Rim: da Jowo Je Palden Atisha (Lampada sul sentiero) ai Kadampa (tre lignaggi: degli scritti, del sentiero graduale, delle istruzioni orali), a Je Tsongkhapa (Lamrim Chenmo, Lamrim intermedio, Il fondamento di tutte le qualità), fino al Quinto Dalai Lama che compone il Jampel Shelung, “Le istruzioni orali di Mañjuśrī”. Questo lignaggio arriva fino a noi attraverso Sua Santità il XIV Dalai Lama: noi siamo studenti nella linea Buddha – Mañjuśrī – Nagarjuna e Asanga – Atisha – Tsongkhapa – Dalai Lama.

Je Tsongkhapa nota due estremi: chi medita molto ma ha ascoltato poco, e chi ha molti studi ma non è esperto nei punti chiave della pratica. Qui introduce il pensiero critico: non seguire per fede cieca, ma interrogare le ragioni, analizzare, evitare settarismo e fanatismo. Il Lam Rim è il sentiero che compiace il Buddha perché integra metodo e saggezza, visione profonda e visione vasta.

Il Quinto Dalai Lama apre il testo con l'invocazione al Buddha come frutto delle due collezioni di metodo e saggezza unite. Lo stato di Buddha non è casuale: tutti i Buddha sono stati esseri ordinari che hanno deciso di educare il pensiero e accumulare metodo e saggezza in modo corretto. Noi non siamo diversi da loro prima del risveglio.

Attraverso il dibattito in classe si chiarisce che l'afflizione è una modalità cognitiva errata della mente: conosce, ma in modo distorto. Proprio perché è cognizione errata, può essere corretta da una cognizione valida, come un errore matematico corretto dalla formula giusta. La mente, nella sua natura, è cognitiva e luminosa; le affezioni sono modi distorti di quella cognitività, non la sua natura ultima.

Vengono distinti due livelli di antidoto alle affezioni mentali: un antidoto temporaneo, che riduce o rende non manifeste alcune affezioni, ma non elimina la radice; e l'antidoto definitivo: la saggezza che realizza il sorgere dipendente e la vacuità, che elimina la radice dell'ignoranza che concepisce un sé intrinseco. Come tagliare i rami non elimina l'albero, mentre tagliare la radice lo elimina.

Conclusione: le affezioni sono cognizioni errate della realtà. Una cognizione corretta e stabile esclude la cognizione errata. Se posso diminuire un'affezione contrastandola con una visione corretta, posso anche, in principio, eliminarla definitivamente. Eliminando le affezioni, elimino anche la sofferenza che ne deriva; una cessazione definitiva della sofferenza diventa una realtà possibile.

Anche una sola ora di ascolto e riflessione autentica sulla realtà del sorgere dipendente produce meriti incalcolabili. Se dedicati, questi meriti diventano causa di rinascite favorevoli, incontro con un maestro e prosecuzione del sentiero fino alla buddhità. La dedica allarga la prospettiva: non solo il nostro cammino, ma quello di tutti gli esseri senza eccezione.

2. Punti da investigare e discutere

- La scelta in ogni istante

In questo momento specifico, di fronte a ciò che sto vivendo, sto seguendo le affezioni o la saggezza? Che cosa rende, concretamente, una risposta guidata dalla saggezza e non dall'abitudine?

- Karma e continuità della mente

Se guardo onestamente la mia vita attuale, che cosa suggerisce sulle abitudini di pensiero accumulate nel passato? Se guardo lo stato della mia mente oggi, verso quali futuri mi sto orientando?

- Natura della mente e affezioni

Come comprendo – non solo a parole – che la mente, nella sua natura, è chiara e luminosa? In che modo posso verificare che le affezioni sono avventizie, cioè modi distorti di conoscere, e non la natura stessa della mente?

- Errore cognitivo e correzione

Riprendendo l'esempio della matematica: quali "formule" storte applico alla realtà? Quali sono i ragionamenti corretti che le possono sostituire?

- Antidoti temporanei e antidoto definitivo

Nella mia pratica quotidiana, uso più spesso antidoti temporanei (calmare un po' la mente, distrarmi, spostare il pensiero) o sto coltivando anche l'antidoto definitivo, la visione del sorgere dipendente? Qual è, per me, la differenza concreta tra "stare bene un po'" e "trasformare davvero la radice della sofferenza"?

- Pensiero critico secondo Je Tsongkhapa

Quali sono i miei punti deboli: medito senza studiare abbastanza, o studio senza integrare nella pratica? In che ambiti tendo a una fede emotiva o settaria, invece che a una comprensione fondata su ragionamento e esperienza?

- Significato della preziosa rinascita umana

Alla luce di ciò che il Lam Rim propone come scopo della vita umana, come sto utilizzando il mio tempo, le mie energie, le mie capacità? In cosa si vede, nella mia agenda reale, che considero la realizzazione del sentiero come priorità?

3. Spunti di meditazione

Meditazione 1 – Presenza continua della mente e scelta

1. Stabilire la motivazione: "Uso questa sessione per riconoscere la natura della mia mente e orientarla verso la saggezza e la liberazione, per il beneficio mio e di tutti gli esseri."
2. Portare l'attenzione sul respiro, fino a una presenza semplice e vigile.
3. Contemplare: in ogni istante la mente è presente; insieme alla confusione, è presente anche la possibilità di vedere con lucidità; domandarsi: "In questo preciso momento, cosa sto seguendo? Quale mente sto alimentando?"
4. Restare qualche minuto nella nuda presenza della mente che conosce: non fissarsi sugli oggetti, ma riconoscere il conoscere stesso.
5. Dedicare i meriti.

Meditazione 2 – Preziosa rinascita e stato mentale attuale

1. Motivazione: riconoscere il valore della vita umana e orientarla in modo significativo.
2. Richiamare con calma le libertà e le ricchezze che possiedo: possibilità di ascoltare il Dharma, intelligenza, tempo minimo per praticare, maestri, gruppo, testi.

8. 3. Contemplare le frasi Kadampa: “Se vuoi sapere chi eri, guarda la tua vita presente.” “Se vuoi sapere chi sarai, guarda la tua mente adesso.”
9. 4. Chiedersi: quale mente è dominante nelle mie giornate? Quale direzione karmica sto creando?
10. 5. Generare una decisione concreta, anche piccola, su come modificare l’orientamento mentale da oggi.
11. 6. Dedicare.

Meditazione 3 – Afflizione come errore cognitivo

12. 1. Portare alla memoria una situazione recente in cui è sorta un’afflizione (rabbia, attaccamento, gelosia).
13. 2. Rivedere la scena lentamente: che cosa credevo essere “assolutamente vero” in quel momento? Quale immagine di “io” stavo difendendo o perseguendo?
14. 3. Applicare il ragionamento: come l’errore in un’operazione matematica, anche questo modo di vedere le cose non corrisponde alla realtà; se cambio premessa, cambia anche il risultato.
15. 4. Mettere in relazione con il sorgere dipendente: situazione, io, altri coinvolti, emozioni, sono tutti dipendenti da cause, condizioni, parti, concetti; dov’è, in tutto questo, qualcosa di solido, indipendente, da afferrare?
16. 5. Restare qualche minuto nel senso di alleggerimento dell’afferrarsi, senza forzare, solo riconoscendo l’errore come errore.
17. 6. Dedicare la comprensione – anche se fragile – alla cessazione delle afflizioni per tutti gli esseri.

Meditazione 4 – Antidoto definitivo: sorgere dipendente e vacuità

18. 1. Stabilire una motivazione di responsabilità universale e bodhicitta.
19. 2. Scegliere un oggetto semplice (il proprio corpo, o una relazione significativa).
20. 3. Analizzare: da che cosa dipende questo corpo/relazione? Quali cause, condizioni, parti, concetti lo definiscono? Se tolgo una a una queste condizioni, dove rimane qualcosa di indipendente?
21. 4. Vedere che: proprio perché non ha un’esistenza intrinseca, può sorgere, cambiare, cessare; vacuità e sorgere dipendente non sono opposti, ma la stessa realtà vista da due aspetti.
22. 5. Rimanere, per quanto è possibile, in una presenza aperta che non afferra un io o cose come solide e indipendenti.
23. 6. Dedicare, collegando questa comprensione all’eliminazione definitiva delle afflizioni.