



## **I due fattori dell'ego e dell'attaccamento.**

In un certo senso, voi siete intellettualmente molto forti. Questa è una cosa buona, perché anche il Buddismo è molto forte. E' come un coltello nel vostro ego -- quando meditate, il vostro ego viene fuori. Quindi, molte persone credono che l'approccio alla mente proposta dal Lama non sia una cosa semplice. Sono d'accordo; può essere abbastanza difficile. Vi faccio lavorare duramente, vero? Ma quando lavorate, quando affrontate i vostri problemi e riconoscete il modo in cui agisce il vostro ego, ne vale veramente la pena.

Non devo necessariamente farlo in questo modo. Potrei facilmente presentarvi il Buddismo in maniera molto diplomatica; potrei spiegarvelo con parole molto dolci. Potremmo gestire questo corso di cinque giorni come fossimo in un locale notturno, con molte parole carine, ballando e divertendoci. E' possibile farlo, ma non è questo il punto. Siete venuti qui per la meditazione, non per uno spettacolo. In realtà, siete venuti qui proprio perché sapete già tutto quello che c'è da sapere sul tipo di divertimento che potete trovare in un locale notturno.

Inoltre non voglio scherzare con voi. Siamo tutti stanchi dei giochetti. Per un infinito numero di vite e dal momento in cui siete nati fino ad ora tutto quello che avete fatto è stato scherzare e giocherellare. Qual è il punto, dunque, del partecipare a questo ritiro e continuare a giocare ancora una volta, ma stavolta con il Lama? E' una perdita di tempo, per voi e per me. Quindi, solo se lavorate seriamente, ne vale la pena. Questo è il vostro corso, non il mio. Se sentite veramente che: "Questo è il mio corso di meditazione, sto lavorando, sono ben sveglio, non sto dormendo", allora ne vale veramente la pena.

Ciò che rende la vostra presenza qui altamente significativa è il fatto che, pur conoscendo la natura del nightclub esterno, che vi esaurisce, vi crea conflitto e vi agita, siete qui per cercare il vostro nightclub interiore di gioia eterna. Questa è la perfetta motivazione per venire a questo corso. Invece di ignorare quello che il vostro ego sta facendo alla vostra mente, siete qui per cercare di familiarizzarvi con il vostro atteggiamento mentale, con quello che succede nel vostro mondo interiore. Qui potete imparare ad esaminare la vostra attività psicologica. In altre parole, state studiando per diventare il vostro psicologo personale, il vostro Lama personale.

Non solo siete persone mentalmente forti, siete anche scettici. Questo va bene; anche gli insegnamenti del Signore Buddha sono scettici. Questo incontro di scettici è perfetto. Capite cosa intendo con 'scettico'? Intendo dire che non credete o accettate qualcosa facilmente; controllate e sperimentate per vedere se qualcosa funziona o no. Se non funziona, continuate a controllare ripetutamente, usando il vostro cervello e la vostra saggezza. In questo modo, voi crescete. Questo processo fa parte del sentiero che porta alla libertà interiore, alla liberazione e all'illuminazione. Il semplice credere in maniera emotiva, senza capire, a quello che qualcuno vi insegna, non ha niente a che vedere con nessuna religione, anche se potreste far finta di essere "questo o quello". Ma sarebbe solo un'etichetta e un altro viaggio dell'ego.

## Ego, attaccamento e impermanenza

I due settori dell'ego e dell'attaccamento lavorano insieme nella vostra mente e, fino a quando lo faranno, qualsiasi piacere sensoriale voi possiate sperimentare, ovunque voi possiate andare, per quanti amici possiate avere, niente di tutto ciò durerà. Il vostro ego crea una proiezione sbagliata su un oggetto e, senza esitazione, ad esso segue il vostro attaccamento che si afferra, si lega completamente a quell'oggetto. Ciò divide e agita seriamente la vostra mente.

Sono sicuro che si possa speculare intellettualmente sul fatto che le cose siano impermanenti, ma se fate più attenzione a come il vostro ego interpreta gli oggetti e a che cosa proietta su di essi, scoprirete che l'ego si aspetta che le cose durino perché le percepisce come permanenti.

Quando due persone si sposano, l'interpretazione del loro ego è che essi saranno insieme per sempre, in vita e anche dopo la morte. Questo è veramente esagerato. E' impossibile per le persone prendere una simile decisione. Non dipende da loro; dipende dal karma. In maniera incontrollabile, l'energia karmica prende la decisione, per esempio quando uno dei partners continua a vivere e l'altro muore. Quando uno dei due muore, l'altro ne sente terribilmente la mancanza e ne soffre moltissimo.

Tutta questa preoccupazione, sofferenza, senso della mancanza viene dai due settori mentali dell'ego e dell'attaccamento. Non comprendere la natura impermanente dei fenomeni ed aspettandosi di vivere felicemente per sempre porta alla disperazione. Questo è un risultato o effetto karmico. Se riuscite a comprendere la natura impermanente delle cose, allora non vi è rabbia né disperazione. Accettate la morte come una cosa naturale. Anzi, vi aspettate che avvenga. Con la comprensione, non vi è nessuna preoccupazione. Capite che la separazione è una cosa naturale.

Quindi, invece di seguire ciecamente l'attaccamento e l'afferrarsi che derivano dal modo in cui il vostro ego interpreta le cose, è meglio rinunciare. Forse pensate che quando vi dico di rinunciare io intenda dire che vi dovete sbarazzare di tutti i vostri possedimenti, ma la vera rinuncia non è fisica, è mentale. Non si riferisce al valore monetario delle cose ma al valore che gli attribuisce la vostra mente. La vostra mente fa apparire le cose molto importanti perché non vede la loro realtà e grossolanamente sopravvaluta la loro natura.

Quando capite che i fenomeni sono mutevoli, transitori e impermanenti per natura, vi aspettate che le cose scompaiano. Ovviamente, tutti capiscono questo intellettualmente, ma quando meditate sulle sensazioni del vostro corpo e della vostra mente, allora sperimentate la loro natura automaticamente mutevole. Questa non è filosofia intellettuale ma la vostra propria esperienza personale. Tutti gli oggetti, come la vostra famiglia e i vostri amici, i beni materiali o qualsiasi altro possa essere il vostro più grande oggetto di attaccamento, sono della stessa natura. Ogni cosa è transitoria, momentanea, niente dura. Ci afferriamo a queste cose, perché pensiamo che siano utili; ma provate ad accertarvi se queste cose siano realmente di aiuto o se invece non danneggino la vostra mente. Forse invece di favorirla, esse disturbano la pace della vostra mente. Controllate.

Ovviamente, dipende dalla vostra mente. Generalmente, più grande è il numero degli oggetti di attaccamento intorno a voi e più che la vostra mente è divisa, agitata e disordinata. E' naturale; controllate. Fino a quando l'associazione di quei due settori della mente tiene la mente stessa sotto controllo, chi può essere felice? Persino l'uomo più ricco della terra sarà disperato se questi due fattori controllano la sua mente. Quindi, non vi afferrate troppo al futuro, immaginando: "Se solo avessi questo, quello e quell'altro ancora, sarei felice. Oh, come vorrei avere quelle cose nella mia vita". Non è così.

Non potete mai essere sicuri. Secondo l'interpretazione del vostro ego, un amico, un marito o una moglie o chiunque altro, può solo essere d'aiuto. Il vostro ego si afferra: "La mia vita sarebbe molto migliore se solo avessi qualcuno". Ma pensate a una coppia che sta insieme per, diciamo, dieci anni, passando attraverso molti alti e bassi. Anche dopo tutto quel tempo, c'è ancora molto attaccamento. Poi il marito muore e per i successivi dieci anni la moglie è disperata. Soffre moltissimo e non può toglierselo dalla mente. Dunque, ne è valsa la pena? Ha vissuto dieci anni accumulando, accumulando, accumulando attaccamento, con il suo ego che fingeva di essere felice, felice, felice, e poi, quando l'oggetto del suo attaccamento scompare, vive per altri dieci anni nella disperazione. Per i primi dieci anni ha pensato: "Mio marito è di aiuto per la mia vita", ma in realtà il marito l'ha realmente aiutata? Forse l'unica cosa che l'ha aiutata a fare è stata di renderla infelice per i successivi dieci anni.

Per i primi dieci anni, quando facevano finta di essere felici, il marito e la moglie erano felici forse per metà del tempo e infelici per l'altra metà. Poi, quando il marito è morto, la moglie è stata infelice per altri dieci anni. Capite cosa sto dicendo? Non sto parlando della realtà esterna; sto parlando dell'aspetto psicologico — il modo in cui i due settori dell'ego e dell'attaccamento funzionano nella vostra mente. Ecco cosa rende la vita difficile.

## **La rinuncia**

Dovete rendervi conto di quanto questi due fattori agiscano in maniera superficiale e non realistica. Poi potete rendervi conto di quanto voi stessi siate sciocchi nel seguire quell'associazione. E' una cosa psicologica, non semplicemente un modo di dire: "Ho attaccamento a quest'oggetto, farei meglio a sbarazzarmene". Non è questo che io intendo per rinuncia. Non riguarda la materia ma la mente. Quindi, quando dico "rinuncia", non sentitevi minacciati di perdere tutti i vostri possedimenti. Dovete cercare di capire che la rinuncia del Signore Buddha è psicologica.

Nei suoi insegnamenti Mahayana, il Signore Buddha stesso disse: "Se avete dedicato il vostro corpo, la vostra parola e la vostra mente alla felicità degli altri esseri senzienti e non avete attaccamento per i vostri beni, anche se siete monaci, potete possedere mille case".

Se siete liberi dall'attaccamento, sentite che niente realmente appartiene a voi. Ma ricordate, è un fatto psicologico. Dopo questo corso di meditazione, quando andate a casa non gettate tutti i mobili per strada: "Il Lama ha detto che ho troppo attaccamento, mi devo sbarazzare di tutta la mia roba". Se non capite bene quello di cui sto parlando, può essere pericoloso. Quindi, provate, per quanto potete, a capire l'aspetto psicologico del vostro atteggiamento mentale — quanto i due fattori dell'ego e dell'attaccamento occupino la vostra mente.

Se riuscite a comprendere ciò, anche se siete circondati dalla famiglia e dagli amici, non vi afferrerete troppo ad essi. E' naturale. Se mi aggrappo con troppa forza ad un fiore, lo romperò e il fiore perderà la sua bellezza. In maniera simile, se un marito si afferra a una moglie e la stringe a sé con troppa forza, la moglie non lo sopporterà e ad un certo punto esploderà. A causa di questo grande attaccamento — forse lui è così geloso che non la lascia neanche camminare da sola per strada — la moglie non lo vedrà più come una persona attraente. Un marito o una moglie che sono naturali, rilassati, liberi e che non si afferrano troppo all'altro appaiono molto più piacevoli ai loro partners.

Quindi, siate naturali. Se amate vostro marito o vostra moglie, invece di afferrarvi e soffocare l'altro con l'attaccamento, cercate di capire meglio gli alti e i bassi della mente di entrambi e su quella base, aiutatevi e sostenetevi a vicenda. Ciò porterà un bel sentimento, pieno di calore, nella vostra relazione, la quale, a sua volta, durerà più a lungo.

## **La superstizione**

Dal momento in cui siamo nati fino ad ora, abbiamo dedicato l'energia del nostro corpo, della nostra parola e della nostra mente al conseguimento di beni materiali e di piaceri sensoriali. Non possiamo immaginare la reazione che questi concetti instillano nella nostra mente. Riusciamo a vedere soltanto la facciata; le nostre menti limitate non vedono sotto la superficie. L'attaccamento e l'ego appartengono alla mente ristretta, limitata. Non vedono la totalità, ma solo una parte.

Forse anche in questo momento, qualcuno sta seduto qui e pensa: "Sono bloccato qui ad ascoltare questo stupido Lama mentre a casa qualcuno sta cercando di prendermi la moglie" o "Forse il mio capo sta pensando di licenziarmi". Le nostre menti creano tali preoccupazioni. Tutto ciò deriva dall'attaccamento. Abbiamo così tante paure, così tante fantasie. Forse la vostra fantasia diventa così reale che quando tornate a casa picchiate vostra moglie: "Sono sicuro che mi hai tradito". Siamo così poco realistici; fantastichiamo e ci preoccupiamo: "Forse succederà questo; forse perderò quello". Tutte queste aspettative e superstizioni sono molto forti, ci causano molta sofferenza mentale e rimangono nelle nostre menti per lunghi periodi di tempo.

Se qualcuno vi picchia, vi arrabbiate molto. L'azione in sé dura pochissimo, ma la mente agitata continua a controllarvi per giorni, settimane, mesi, anni e vita dopo vita. Anche adesso siete sotto il suo controllo. Pensate di essere liberi, ma non lo siete.

Quindi dovete essere determinati nel pensare: "La saggezza del Dharma è l'unica soluzione ai miei problemi, l'unico veicolo che mi può portare ad una felicità eterna. Solo il Dharma può salvarmi dal pericolo. In ogni momento, potrei perdere la testa e impazzire, è possibile. La causa perché ciò accada è già stata creata. La saggezza del Dharma, comprendendo la natura della mente, è la mia sola protezione. Può essere con me sempre". Non potete fare affidamento sulle cose materiali.

Per esempio, quando moglie e marito sono separati, si preoccupano l'uno dell'altro e si sentono agitati ed insicuri. La saggezza del Dharma è comunque sempre con voi e vi rende felici. Le cose materiali, le cose da cui pensate dipenda la vostra vita, non sono affidabili. Qualche volta ci sono, altre volte no. Inoltre i beni materiali possono diventare il vostro peggior nemico. Quando arriva il momento della morte e dovete lasciarle, siete disperati. E più possedete, peggio vi sentite. Controllate adesso. Potete vedere come la vostra mente sia attratta verso quello che il vostro attaccamento ha etichettato come 'buono'. Controllate durante la meditazione. Quindi, al momento della morte, quando sapete che state perdendo per sempre tutto ciò che possedete, tutte quelle cose servono semplicemente a rendervi più agitati. E' la stessa mente agitata che quasi vi uccide. I vostri elementi sono già completamente sbilanciati ma lo shock mentale di perdere tutto sferra il colpo finale.

*Insegnamento tratto da "Ego, Attachment and Liberation", un corso di cinque giorni guidato da Lama Yeshe a Dromana, Victoria, Australia, 1975. A cura di Nicholas Ribush.*

*Traduzione di Simonetta Ferrini*