

Dalai Lama

## **I CONSIGLI DEL CUORE**

Con la collaborazione di Matthieu Picard  
Mondadori

Traduzione di Luisa Agnese Dalla Fontana  
ISBN 880450675X

(c) Presses de la Renaissance, Paris, 2001  
(c) 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano

Titolo dell'opera originale: Conseils du coeur

I edizione aprile 2002

II edizione luglio 2002

### Indice

<b><i>I CONSIGLI DEL CUORE</i></b> .....	<b>1</b>
Prefazione .....	2
<b><i>Introduzione</i></b> .....	<b>3</b>
A tutti .....	3
<b><i>I - Le età della vita</i></b> .....	<b>4</b>
Ai giovani .....	4
Agli adulti .....	6
Alle persone anziane .....	7
<b><i>II - Le situazioni della vita</i></b> .....	<b>8</b>
Agli uomini e alle donne .....	8
A chi ha una vita familiare .....	9
Ai singoli .....	11
A chi vive in comunità .....	12
A chi vive nell'abbondanza .....	13
A chi si trova nell'indigenza .....	14
Ai malati .....	15
Agli handicappati e a chi li accudisce .....	16
Ai morenti e a chi li assiste .....	17
A chi lavora molto e ha poco tempo libero .....	19
A chi è in prigione e a chi ce lo mette .....	19
Agli omosessuali .....	20
<b><i>III - I ruoli nella società</i></b> .....	<b>21</b>
A chi fa politica .....	21
Agli uomini e alle donne di legge .....	22
A chi si preoccupa per le sorti del mondo .....	23
Agli insegnanti .....	24
Agli scienziati .....	24
Agli uomini e alle donne d'affari .....	25
Agli scrittori e ai giornalisti .....	25
Agli agricoltori .....	26
A chi fa la guerra .....	27
A chi si dedica agli altri .....	28
<b><i>IV - I comportamenti e gli stati d'animo</i></b> .....	<b>29</b>
A chi è infelice .....	30
Ai pessimisti .....	31
Agli angosciati .....	34

A chi ha la tentazione di suicidarsi .....	34
A chi soffre di solitudine .....	35
A chi si lascia invadere dalla collera .....	36
A chi è dominato dai suoi desideri .....	39
A chi è tormentato dall'invidia e dalla gelosia .....	39
Ai presuntuosi.....	40
A chi ha subito un trauma .....	41
A chi si abbandona all'alcol o alla droga.....	44
A chi è prigioniero di una passione amorosa.....	44
A chi non fa attenzione a quanto dice.....	45
A chi critica gli altri.....	46
A chi fa soffrire gli altri.....	47
A chi è indifferente .....	48
<b>V - La via spirituale .....</b>	<b>49</b>
Ai credenti.....	49
A chi non ha religione .....	50
Ai religiosi, a monaci e preti.....	52
Ai contemplativi .....	54
A chi ha molta fede.....	54
A chi non ha un atteggiamento settario verso le religioni .....	55
A chi vuol diventare buddhista .....	56
A chi pratica il buddhismo .....	57
<b>Conclusione.....</b>	<b>60</b>
Ringraziamenti.....	61

## **Prefazione**

La residenza del Dalai Lama domina la vastità delle pianure indiane che si estendono a perdita d'occhio al di là delle finestre. A nord alcuni picchi innevati ricordano ai visitatori che il Tibet si trova a un centinaio di chilometri appena in linea d'aria: così vicino e così lontano.

Ovunque regna una calma benefica. Si parla poco e a voce bassa, con la consapevolezza di quanto siano vane le parole inutili. Il silenzio si infrange soltanto quando, come una cascata, scroscia la risata buona di Kundun, la "Presenza", appellativo pieno d'amore e rispetto con cui i tibetani chiamano il Dalai Lama.

In realtà per molti mesi all'anno egli deve rispondere alle aspirazioni di tutti e sostenere la causa del Tibet, soffocato nella morsa implacabile della dittatura cinese e abbandonato dalle democrazie, avido più di nuovi mercati che di giustizia. Questo infaticabile pellegrino della pace si tuffa allora in un vortice di attività, in cui le pause si misurano in minuti. Ma nonostante il ritmo quasi insostenibile dei suoi impegni, Kundun conserva sempre la stessa serenità.

I suoi consigli spesso sono molto semplici poiché non vede la necessità di essere complicato. A qualcuno sembrerà ingenuo ripetere in continuazione che bisogna avere il "cuore buono", eppure questa insistenza corrisponde a una realtà: da un lato è difficile avere veramente il cuore buono, e dall'altro se non si coltiva dentro di sé questa virtù fondamentale, parlare di pace nel mondo e di altre grandi idee è soltanto un vuoto chiacchiericcio.

Il Dalai Lama ci esorta a sviluppare il potenziale di bontà e di amore che, lo dice senza esitare, tutti noi possediamo. Facendo riferimento alla nostra esperienza quotidiana, ci mostra come diventare "buoni esseri umani" per trarre il meglio dalla nostra esistenza. Non cessa mai di mettere in risalto la "responsabilità universale", la necessità di prendere coscienza che ciascuno di noi, in quanto membro della famiglia

umana, può essere un artefice della pace e un protettore degli altri esseri. "Il disarmo esteriore passa attraverso il disarmo interiore" ripete spesso.

La semplicità delle sue riflessioni serve a farci vedere l'essenziale. Non dobbiamo pensare che dipenda dall'incapacità di esprimere idee profonde o complesse. Quando il tema di un insegnamento o di un colloquio riguarda complesse questioni filosofiche, metafisiche o spirituali, il Dalai Lama manifesta una ricchezza di opinioni la cui profondità spesso sconcerta i più eruditi.

È in questo spirito che nel marzo del 2000, nella sua residenza di Dharamsala, Sua Santità il Dalai Lama ci ha affidato i suoi "consigli del cuore". Li ha espressi in tibetano e le sue parole, registrate, sono state tradotte da Christian Bruyat e da me. In un clima disteso, intimo e gioioso, ha tenuto a dire cose che possono servire a tutti per sviluppare una "spiritualità profana", avendo cura, ogniqualvolta l'argomento lo permetteva, di evitare concetti specificatamente buddhisti. È evidente che se riuscissimo davvero a integrare nei nostri pensieri e nelle nostre azioni anche solo una parte di queste riflessioni, potremmo solo rallegrarcene.

Matthieu Ricard

Monastero di Shechen, Nepal 16 giugno 2001

## **Introduzione**

### **A tutti**

Non occorre riflettere a lungo per constatare che tutti gli esseri, spontaneamente, cercano la felicità e detestano soffrire. Non troverete nemmeno un insetto che non faccia di tutto per evitare la sofferenza e sentirsi bene. Gli esseri umani hanno in più la capacità di riflettere. Il mio primo consiglio è di farne buon uso.

Il piacere e la sofferenza si basano sulle percezioni sensoriali e la soddisfazione interiore. E per noi la soddisfazione interiore è la cosa più importante. È propria degli esseri umani; gli animali, salvo qualche eccezione, ne sono incapaci.

Questa soddisfazione è caratterizzata dalla pace. Attinge alla generosità, all'onestà e a quello che si chiama comportamento morale, cioè un comportamento che rispetta il diritto degli altri alla felicità.

Gran parte delle nostre sofferenze deriva dal fatto che abbiamo troppi pensieri. E inoltre che non pensiamo in modo salutare. Ci curiamo soltanto della nostra soddisfazione immediata, senza valutare i vantaggi e gli inconvenienti per noi stessi e per gli altri nel lungo periodo. Ma questo atteggiamento finisce sempre per ritorcersi contro di noi. Senza alcun dubbio, limitandoci a cambiare il nostro modo di vedere le cose potremmo ridurre le nostre difficoltà attuali ed evitare di crearne di nuove.

Alcune sofferenze, come quelle della nascita, della malattia, della vecchiaia e della morte, sono inevitabili. L'unico modo in cui possiamo intervenire è riducendo la paura che suscitano in noi. Ma moltissimi problemi nel mondo, dai litigi coniugali alle guerre più devastanti, potrebbero essere evitati adottando semplicemente un atteggiamento sano. Se non riflettiamo in maniera corretta, se siamo troppo miopi, sei nostri metodi mancano di profondità e se non consideriamo le cose con uno spirito aperto e sereno, trasformiamo in grosse difficoltà quelli che all'inizio erano soltanto problemi insignificanti. In altri termini, siamo noi a crearci gran parte delle nostre sofferenze. Ecco che cosa volevo dirvi per cominciare.

## *I - Le età della vita*

### ***Ai giovani***

Sia che accada nelle nostre scuole di rifugiati o per caso, durante le mie visite in India o all'estero, mi fa sempre piacere incontrare dei giovani. Sono diretti e sinceri, hanno uno spirito più aperto e flessibile di quello degli adulti. Quando vedo un bambino, la prima cosa cui penso in cuor mio è che si tratta del mio bambino o di un amico di antica data del quale devo prendermi cura con amore.

Con i bambini la cosa più importante da fare è di assicurarsi che la loro educazione, nel senso più ampio del termine cioè l'acquisizione di conoscenze, ma anche lo sviluppo delle qualità umane fondamentali, sia completa. È durante l'infanzia che si gettano le basi della vita. Il modo di pensare che si acquisisce in questi anni cruciali avrà una influenza profonda sul corso della nostra esistenza, proprio come il cibo e l'igiene fisica avranno un effetto sul nostro futuro stato di salute.

Sei giovani non si impegnano con tutte le proprie forze nello studio, per loro sarà difficile in seguito colmare questa lacuna. Ho potuto constatarlo di persona. Mi è accaduto a volte di non interessarmi di quello che studiavo e di allentare i miei sforzi. In seguito non ho mai cessato di rimpiangerlo. Mi dico sempre che a quell'epoca ho fallito in qualche cosa. Sulla base di tale esperienza, consiglio ai giovani di considerare il periodo degli studi una fase cruciale della loro esistenza.

Inoltre, bisogna imparare sin dall'infanzia a comprendersi e ad aiutarsi l'un l'altro. I piccoli litigi e i conflitti sono inevitabili, ma l'importante è abituarsi a metterci una pietra sopra, a non serbare mai rancore.

Talvolta si crede che i bambini non pensino ad argomenti seri come la morte. Ma quando sento le domande che fanno, mi rendo conto che riflettono spesso su problemi gravi, in particolare su ciò che accade dopo questa vita.

Durante l'infanzia sboccia l'intelligenza, lo spirito trabocca di interrogativi. Questo intenso desiderio di conoscenza è essenziale per il nostro sviluppo. Più ci interessiamo al mondo e cerchiamo il perché e il come delle cose, più la nostra coscienza diventa lucida e si sviluppa il nostro spirito di iniziativa.

C'è un altro punto che mi sembra essenziale. Nella nostra società moderna abbiamo la tendenza a disinteressarci di quelle che io definisco le qualità umane naturali: bontà, compassione, spirito di collaborazione, capacità di perdonare. Nell'infanzia si lega facilmente. Si ride una volta insieme e si è subito amici. Non ci si chiede che mestiere fa l'altro o a che razza appartiene. L'importante è che sia un essere umano come noi, e che nasca un rapporto.

A mano a mano che si cresce, si attribuisce sempre meno importanza all'affetto, all'amicizia o alla collaborazione reciproca. Diventano essenziali la razza, la religione o il paese da cui si proviene. Si dimenticano le cose più importanti, e si dà rilievo alle più irrilevanti.

Per questo a chi arriva all'età di quindici, sedici anni, chiedo di non lasciar svanire la freschezza dello spirito infantile, ma di darle sempre molto

spazio. Riflettete spesso su ciò che caratterizza interiormente un essere umano, e approfittatene per acquisire una fiducia incrollabile nella vostra natura, per trovare la sicurezza dentro di voi.

È importante rendersi conto abbastanza presto che la vita umana non è una questione semplice. Per viverla bene e non scoraggiarsi quando sorgono problemi è indispensabile acquisire una forza interiore.

Al giorno d'oggi si attribuisce grande valore all'individualismo, al diritto di ciascuno di pensare con la propria testa, senza conformarsi ai valori imposti dalla società o dalla tradizione. È una buona cosa. D'altra parte però ci si alimenta unicamente di informazioni che provengono dall'esterno tramite i media, soprattutto la televisione. Diventano i nostri soli punti di riferimento, le nostre uniche fonti di ispirazione. Questa eccessiva dipendenza ci rende incapaci di camminare con le nostre gambe, di basarci sulle nostre qualità personali, di avere fiducia nella nostra vera natura.

Ma la fiducia in se stessi e la capacità di camminare con le proprie gambe secondo me sono essenziali per fare della nostra vita un successo. Non parlo di una stupida sicurezza, ma della coscienza del nostro potenziale interiore, della certezza di essere sempre in grado di correggerci, migliorarci, arricchirci, poiché nulla è mai perduto.

I temi preferiti dei media sono i furti, i crimini, gli atti motivati dall'avidità e dall'odio. Tuttavia non si può dire che nel mondo non accada niente di nobile, niente che scaturisca dalle nostre qualità umane. Non c'è forse chi si prende cura dei malati, degli orfani, degli anziani, degli handicappati, senza aspirare al profitto, chi agisce per amore degli altri? In realtà sono in molti, ma abbiamo preso l'abitudine di pensare che sia normale.

Sono convinto che per natura, in fondo a noi stessi non proviamo piacere a uccidere, compiere violenze, mentire o commettere altri atti negativi e che tutti siamo capaci di amore e di compassione. Constatiamo fino a che punto l'affetto spontaneo svolga un ruolo cruciale nella nostra vita fin dalla nascita. Senza di esso saremmo già morti da molto tempo. Osserviamo come ci sentiamo bene quando siamo circondati dall'amore degli altri, quando proviamo amore noi stessi, e come al contrario stiamo male dentro la nostra pelle quando ci invadono la collera o l'odio. I pensieri e gli atti d'amore sono palesemente proficui per la nostra salute mentale e fisica. Sono conformi alla nostra vera natura. Invece gli atti violenti, crudeli, dettati dall'odio, ci sorprendono. È per questo che sentiamo il bisogno di parlarne e che le prime pagine dei giornali ne sono piene. Il problema è che a poco a poco, insidiosamente, arriviamo a pensare che la natura umana sia malvagia. Un giorno forse ci diremo che per l'uomo non c'è più alcuna speranza.

Ritengo dunque essenziale dire ai giovani: riconoscete le qualità umane che sono naturalmente presenti in voi. Edificate su di esse una sicurezza incrollabile e imparate a camminare con le vostre gambe!

Certi giovani affrontano la vita senza sapere che cosa vogliono. Intraprendono una professione, non la trovano di proprio gusto, la lasciano, ne intraprendono un'altra, la lasciano di nuovo e finiscono per abbandonare tutto dicendosi che niente li ispira.

Se vi trovate in questa situazione rendetevi conto che nessuna vita è priva di difficoltà. Non sperate che tutto vi riesca d'un tratto, e che i problemi svaniscano per miracolo.

Quando cercate un lavoro dopo aver compiuto degli studi, cercatelo in funzione della vostra natura, delle vostre cognizioni, capacità e interessi, magari della vostra famiglia, degli amici o delle persone cui siete legati. Forse è assennato imparare un mestiere che altri già esercitano intorno a voi. Beneficerete dei loro consigli e della loro esperienza.

Tenete conto di tutti i criteri, esaminate le possibilità che corrispondono meglio alla vostra situazione e operate una scelta. Quando l'avete fatta, seguitela. Anche se vi imbattete in problemi, siate determinati nel superarli. Abbiate fiducia in voi stessi, mobilitate tutta la vostra energia.

Se considerate le svariate professioni che vi si offrono come dei piatti da assaggiare uno dopo l'altro con la punta di un dito, avrete poche possibilità di riuscita. Ditevi che un giorno o l'altro si deve prendere una decisione e che niente in questo mondo è del tutto privo di inconvenienti.

Talvolta penso che ci comportiamo come bambini viziati. Quando siamo molto piccoli dipendiamo completamente dai nostri genitori. Poi andiamo a scuola, ci danno un'istruzione, ci nutrono, ci vestono e tutto il peso dei nostri problemi continua a scaricarsi sugli altri. Quando infine arriva il momento in cui siamo capaci di farci carico della nostra esistenza, di portare il nostro fardello, ci immaginiamo che tutto avverrà facilmente! Tale atteggiamento è in contraddizione con la realtà. In questo mondo tutti gli esseri, senza eccezione, incontrano delle difficoltà.

### ***Agli adulti***

La riflessione precedente si applica parimenti a coloro che entrano nella vita adulta, quando cominciano a lavorare o si creano una famiglia.

La nostra professione è il sistema per guadagnarci da vivere, ma è anche il contributo che diamo alla società da cui dipendiamo. Del resto tra la società e noi c'è un condizionamento reciproco. Se la società prospera noi ne traiamo vantaggio, se invece va male noi ne soffriamo. La nostra comunità esercita a sua volta un'influenza su quanti ci circondano, e in ultima analisi su tutta l'umanità. Se gli abitanti della regione in cui vivete prosperano dal punto di vista economico, tale prosperità avrà senza dubbio un effetto favorevole su tutto il paese. L'economia della Francia è a sua volta legata a quella dell'Europa, e quella dell'Europa a quella del mondo. Le nostre società moderne dipendono strettamente le une dalle altre, il comportamento di ciascuna influisce su quello di tutte. Penso che sia assolutamente necessario prenderne coscienza.

Quando affermo che la salute della società si ripercuote naturalmente su ciascuno di noi, non intendo sostenere che si debba sacrificare il proprio benessere personale a quello del gruppo. Dico soltanto che le due cose sono inscindibili. Al giorno d'oggi pensiamo che il destino della società e quello dell'individuo siano elementi distinti. È l'individuo che ha importanza e non la comunità. Se si allarga un po' il proprio campo visivo, ci si accorge che nel lungo termine questo atteggiamento è insensato.

Inoltre, come abbiamo notato, la felicità o l'infelicità degli esseri umani non si basano unicamente sulla soddisfazione dei sensi. Hanno anche, e soprattutto, una componente mentale. Non dimentichiamolo. Non pensiamo che sia un dettaglio trascurabile. Se avete una bella casa ben arredata, un'automobile di lusso in garage, dei soldi in banca, un'alta posizione sociale e il riconoscimento degli altri, non per questo è garantito che siate felici. E anche se diventaste miliardari, trovereste la felicità automaticamente? Possiamo dubitarne.

Il piacere profondo suscitato da un dipinto o da un brano musicale dimostra il ruolo essenziale della soddisfazione interiore per gli esseri umani, in contrapposizione ai piaceri più rozzi dei sensi o al possesso di oggetti materiali.

Ciò nondimeno tale soddisfazione si basa in larga parte sulle percezioni dell'udito o della vista, e quindi può procurare soltanto un benessere temporaneo, nella sostanza non diverso da quello suscitato da una droga. All'uscita dal museo o dal concerto, il piacere artistico cessa per lasciare il posto al desiderio di rinnovarlo. Non si raggiunge mai la vera felicità interiore.

L'essenziale è l'appagamento interiore. Non rinunciate alle necessità più elementari. Tutti abbiamo Diritto al minimo. Ne sentiamo tutti il bisogno, e dobbiamo fare in modo di ottenerlo. Se per questo occorre contestare, contestiamo. Se bisogna scioperare, scioperiamo. Ma non cadiamo in atteggiamenti estremi. Se dentro di noi non siamo mai soddisfatti e vogliamo sempre di più, non saremo felici, ci mancherà perennemente qualcosa.

La felicità interiore non è soggetta alle circostanze materiali o all'appagamento dei sensi. Scaturisce dal nostro spirito. Riconoscere l'importanza di questo tipo di felicità è fondamentale.

### ***Alle persone anziane***

Quando si è anziani, se non si ha una fede religiosa l'importante è riconoscere che le fondamentali esperienze di sofferenza — la nascita, la malattia, la vecchiaia, la morte — costituiscono parte integrante della vita. Dal momento in cui si nasce, invecchiare e poi morire diventa inevitabile. È così. Non serve a niente dirsi che non è giusto, che dovrebbe essere diverso.

Secondo il buddhismo la possibilità di vivere a lungo è dovuta ai nostri meriti passati. Anche se non siete buddhisti, pensate a quelli che muoiono giovani e rallegratevi di avere avuto una vita lunga.

Se la prima parte della vostra vita è stata ricca, ricordatevi che durante quel periodo avete portato un contributo alla società, che avete fatto un'opera utile con intenzioni sincere. Ora non avete niente da rimpiangere.

Se avete una fede religiosa, pregate o meditate in funzione della vostra fede. Se il vostro spirito è limpido, riflettete anche voi sul fatto che la nascita, la malattia, la vecchiaia e la morte fanno parte di qualsiasi vita umana e sono ineluttabili. Riconoscerlo e accettarlo appieno consente di invecchiare in modo più sereno.

È quanto accade a me, che tra non molto avrò sessantasette anni. Se di tanto in tanto non ammettessi, dentro di me, che tutti gli anni trascorsi hanno fatto invecchiare il mio corpo fisico, mi riuscirebbe difficile accettare la mia situazione. Quando si è vecchi è bene prender coscienza, senza illudersi, di quello che significa realmente, e cercare di trarne il meglio.

Chiedetevi che cosa potete dare a questa società da cui dipendete ancora. Con le conoscenze che avete acquisito potete senz'altro essere più utile agli altri di quelli che non hanno vissuto a lungo come voi. Raccontate la vostra storia ai familiari e agli amici, condividete con loro le vostre esperienze. Se amate la compagnia dei vostri nipotini, mentre li accudite trasmettete loro il vostro sapere e contribuite alla loro educazione.

Soprattutto, non siate come quei vecchi i quali tutto il giorno non fanno che lamentarsi e compatirsi. Non sprecate così le vostre energie. Non piacerete a nessuno e la vostra vecchiaia diventerà un vero tormento.

## ***II – Le situazioni della vita***

### ***Agli uomini e alle donne***

Gli uomini e le donne si differenziano, è ovvio, dal punto di vista fisico, e questo comporta anche alcune diversità sul piano emotivo. Ma sono fondamentalmente uguali nel modo di pensare, nelle sensazioni e in tutti gli altri aspetti della loro persona. Gli uomini sono più adatti a fare lavori di fatica; le donne sembrano più efficienti nei compiti che richiedono lucidità e capacità di pensare in fretta. Per lo più, uomini e donne sono su un livello paritario nelle sfere in cui occupa un ruolo importante la riflessione. Poiché tra di essi non esistono differenze significative, va da sé che hanno gli stessi diritti e che qualsiasi discriminazione è ingiustificata. Inoltre gli uomini hanno bisogno delle donne quanto le donne degli uomini.

Quando i diritti delle donne vengono calpestati, esse devono rivendicarli e gli uomini devono sostenere la loro lotta. Io stesso da vent'anni mi batto in India perché le donne possano, tra l'altro, proseguire gli studi e occupare posti di responsabilità a tutti i livelli sociali allo stesso titolo degli uomini.

Secondo il buddhismo uomini e donne possiedono, senza alcuna differenza, ciò che si chiama la natura del Buddha, o potenziale per il Risveglio. Nella sostanza sono dunque perfettamente uguali. È vero che in alcune tradizioni la segregazione c'è sempre stata. Ma aveva cause di carattere soprattutto sociale e culturale. Nagarjuna [1], nel suo Ratnavali o "Preziosa ghirlanda", e Santideva [2], nel Bodhicaryavahira o "Guida allo stile di vita del bodhisattva", parlano dei "difetti del corpo delle donne". Ma con questo non intendono dimostrare che le donne sono inferiori. La maggior parte di quanti avevano pronunciato i voti monastici erano uomini,

---

**1** - Nàgarjuna, II secolo, uno dei principali esegeti del pensiero del Buddha, fu l'iniziatore del Mādhyamaka, o Via di mezzo, una delle grandi correnti di pensiero del Mahàyàna.

**2** - Santideva, gran maestro buddhista, poeta e filosofo indiano dell'VIII secolo, nel suo celebre Bodhicaryavatara espose quella che deve essere la condotta del bodhisattva, colui che desidera conseguire il Risveglio per liberare tutti gli esseri dalla sofferenza.



e la descrizione dei difetti aveva come unico scopo di aiutare tali uomini a vincere il desiderio del corpo femminile. Una monaca deve certo fare un'analisi analoga del corpo maschile.

Nelle pratiche più elevate del Vajrayàna [3] non soltanto non si opera alcuna segregazione tra uomini e donne, ma l'elemento femminile svolge un ruolo fondamentale, al punto che il disprezzo verso le donne è considerato una trasgressione alla dottrina.

### ***A chi ha una vita familiare***

La famiglia è la cellula fondamentale della società. Se vi regnano la pace e i valori umani, al suo interno la vita è felice e senza tensioni, non solo per i genitori, ma anche per i loro figli, i nipoti e forse le generazioni successive. Sei genitori hanno una fede religiosa, per i loro figli sarà naturale interessarsene. Se sono educati nel parlare e tengono un comportamento morale [4], si amano e si rispettano l'un l'altro, aiutano quelli che hanno bisogno e si preoccupano del mondo che li circonda, molto probabilmente i loro figli faranno la stessa cosa e si comporteranno anch'essi da persone responsabili.

Invece se il padre e la madre litigano e si insultano continuamente, se fanno tutto quello che passa loro per la testa e non rispettano gli altri, non solo non potranno mai essere felici, ma i loro figli ne subiranno irrimediabilmente l'influenza.

In quanto buddhista dico spesso ai tibetani che se c'è un ambiente in cui devono fare uno sforzo per ristabilire e sviluppare i precetti del Buddha è proprio la famiglia. È lì che i genitori devono manifestare la propria fede, educare i figli, trasformarsi in vere guide spirituali. Non devono accontentarsi di mostrare delle immagini dicendo loro che rappresentano questa o quest'altra divinità, ma devono dare maggiori spiegazioni: questa rappresenta la compassione, quella la saggezza suprema, e via di seguito. Più i genitori conosceranno davvero i precetti del Buddha, più eserciteranno un'influenza positiva sui loro figli. Questo vale ovviamente anche per altre tradizioni spirituali o religiose.

Una famiglia ne influenzerà un'altra, poi un'altra ancora, poi dieci, cento, mille, e tutta la società ne trarrà vantaggio.

La nostra società moderna senza dubbio non è molto sana. Ma poiché alcuni affermano che la gente non rispetta più niente, mentre nelle società poco industrializzate ci si comporta in modo più responsabile, è meglio sfumare un po' questo giudizio.

Le regioni indiane dell'Himalaya, per esempio, sono difficili da raggiungere e ancora poco influenzate dalla tecnologia moderna. È vero che in esse si commettono pochi furti e omicidi e che la gente si accontenta di

---

**3** - Il Vajrayana è uno dei tre veicoli o tre vie buddiste: gli altri due sono l'Hinayàna (Veicolo minore) e il Mahayana (Veicolo grande). Il Vajrayàna, o Veicolo di diamante, è chiamato così perché descrive la natura ultima degli esseri e delle cose, indistruttibile e immutabile, paragonata al diamante. Si caratterizza tra l'altro per una gran varietà di procedimenti che permettono di conseguire il Risveglio con rapidità.

**4** - Tenere un comportamento morale, nell'accezione buddhista in cui lo intende il Dalai Lama, vuol dire evitare di fare alcunché che danneggi gli altri.

quello che ha. Esistono persino dei luoghi in cui per tradizione si lascia la porta aperta quando si esce, affinché gli eventuali visitatori possano entrare e riprendersi mentre aspettano l'arrivo del padrone di casa. In compenso, nelle grandi città come Delhi i crimini sono frequenti, la gente non è mai contenta del proprio destino e ha innumerevoli problemi. Ma secondo me si ha torto a servirsi di questo confronto per affermare che lo sviluppo economico non è auspicabile e che bisogna tornare indietro. La concordia e il rispetto per gli altri che si riscontrano nelle società tradizionali sono spesso dettati da imperativi di sopravvivenza, e dall'appagamento derivante dalla temporanea ignoranza di altri modi in cui si può vivere: chiedete ai nomadi tibetani se non vorrebbero poter proteggersi meglio dal freddo d'inverno, avere sistemi per riscaldarsi che non anneriscano le loro tende e tutto quello che contengono, ricevere cure migliori quando sono malati e vedere alla televisione quello che succede dall'altra parte del mondo. Conosco in anticipo la loro risposta.

Il progresso economico e tecnologico è auspicabile e necessario. Conseguo da molti fattori la cui complessità ci sfugge, e sarebbe ingenuo credere che interrompendolo d'un tratto si risolverebbero tutti i problemi. Ma senza dubbio non va realizzato in modo casuale. Deve essere accompagnato dallo sviluppo dei valori umani. Il nostro dovere come esseri umani è di realizzare al contempo entrambe tali finalità. In questo sta la chiave del nostro futuro. Una società in cui coesistono lo sviluppo materiale e il progresso dello spirito è una società che può veramente essere felice.

Come si fa ad arrivarci? Non penso che sia possibile riuscirci costruendo bei templi o bei monasteri. E nemmeno solo grazie alla scuola. È la famiglia che deve svolgere il ruolo fondamentale. Se nelle famiglie regna davvero la pace, se in esse non si conseguono soltanto delle conoscenze ma autentici valori morali, se al loro interno si impara a vivere in modo retto e altruista, diventa possibile edificare il resto della società. Secondo me la famiglia ha una responsabilità immensa.

L'essenziale è che i figli sboccino davvero, sviluppino le loro qualità umane essenziali, che abbiano un comportamento nobile, che maturino la forza d'animo per aiutarsi reciprocamente, si sentano coinvolti da quanto li circonda e costituiscano un esempio per gli altri. In seguito tali figli faranno bene il loro lavoro e saranno in condizione di istruire la generazione successiva. Anche se diventeranno vecchi professori con gli occhiali spessi, avranno ancora le buone abitudini dei loro anni giovanili! In questo credo.

Perché una famiglia possa realizzare con successo tale compito, bisogna che in principio l'uomo e la donna non si uniscano soltanto per attaccamento alla bellezza fisica dell'altro, al timbro della voce o ad altri aspetti esteriori. Devono imparare innanzitutto a conoscersi bene. Quindi se ciascuno scopre nell'altro un certo numero di qualità ed entrambi provano amore reciproco, tale amore sarà accompagnato dal rispetto e dalla considerazione, e la loro unione avrà ottime possibilità di essere felice e duratura.

Se invece sono legati soltanto dal desiderio, dall'attrazione sessuale, simile a quella provata per una prostituta, senza conoscere il carattere dell'altro e nutrire rispetto nei suoi confronti, si ameranno fino a quando il

loro desiderio resterà intenso. Ma con l'affievolirsi dell'eccitazione per la novità, se l'amore non è accompagnato da una stima profonda e reciproca, vivere felici insieme diventa difficile. Questo tipo d'amore è cieco. Dopo un certo tempo spesso si trasforma nel suo opposto. Se la coppia ha dei figli, essi rischiano a loro volta di essere privati d'affetto. È molto importante pensarci quando si desidera vivere con qualcuno.

Un giorno a San Francisco ho incontrato un sacerdote cristiano che aiutava i giovani a sposarsi. Diceva a tutti che dovevano innanzitutto imparare a conoscere molti ragazzi o ragazze, e scegliere soltanto dopo. Basandosi su un unico incontro, rischiavano di farsi delle illusioni. Mi è parso molto giusto.

Non dovete dimenticare neppure che, dal momento in cui ci si sposa, si è in due. Anche quando siamo soli, i nostri pensieri della sera talvolta sono in contraddizione con quelli del mattino. Inutile dire che in due le divergenze d'opinione possono insorgere in qualsiasi momento. Ma se l'uno o l'altro si preoccupa esclusivamente delle proprie idee, senza prendere in considerazione quelle del suo coniuge, la coppia non può funzionare. Dal momento in cui viviamo con qualcun altro, dobbiamo trattarlo con affetto e dimostrare sempre attenzione per quello che pensa. Ciascuno dei due deve inoltre assumersi la propria parte di responsabilità qualsiasi cosa accada. La vita di coppia non può riguardare soltanto uno.

L'uomo deve soddisfare la donna, e la donna l'uomo. Se nessuno dei due fa quello che l'altro desidera, l'unico risultato possibile è la discordia, e poi la separazione. Fino a quando non ci sono figli non è una catastrofe: ci si rivede in tribunale, si compilano dei moduli, si spreca soltanto della carta. Se invece ci sono dei figli, essi avvertiranno per tutta la vita un doloroso senso di malessere.

Molte coppie si separano. Talvolta hanno buone ragioni, ma secondo me sarebbe meglio che prima facessero tutto il possibile per continuare a vivere felici insieme. Certo, questo richiede molti sforzi e molta riflessione. Se la separazione è inevitabile, è essenziale agire con dolcezza, senza fare del male a nessuno.

Quindi se decidete di vivere con qualcun altro, rifletteteci a fondo e non abbiate fretta. Quando vivete insieme, riflettete sulle responsabilità create dalla vita comune. Una famiglia è una cosa seria. Fate di tutto per renderla felice, provvedere alle sue necessità, educare i figli e assicurare loro la felicità futura.

Privilegiate la qualità rispetto alla quantità. Questa regola si applica a tutte le situazioni della vita. In un monastero è preferibile avere pochi monaci ma seri. In una scuola l'importante non è avere un gran numero di studenti, ma istruirli bene. In una famiglia il punto essenziale non è avere molti figli, ma avere figli sani e bene educati.

### ***Ai singoli***

Ci sono singoli di tutti i generi. Ci sono i religiosi che hanno fatto voto di castità e i laici che non vivono in coppia; i singoli per scelta e quelli che lo sono loro malgrado; i singoli felici e coloro che vivono male la propria condizione.

La vita di coppia offre dei vantaggi, ma genera anche la sua parte di problemi. Bisogna dedicare molto tempo al proprio coniuge, ai figli quando se ne hanno, restare loro accanto, fare fronte a spese più ingenti, lavorare di più, mantenere rapporti con un'altra famiglia eccetera.

Coloro che vivono soli di solito hanno una vita più semplice. Devono riempire soltanto uno stomaco, hanno meno responsabilità e sono liberi di fare quello che vogliono. Se cercano o seguono una via spirituale possono andare ovunque li porti la loro esigenza di ricerca. Hanno bisogno soltanto di una valigia e possono fermarsi dove vogliono per tutto il tempo di cui hanno bisogno. Può essere proficuo scegliere di vivere da soli, in quanto permette di dedicarsi con maggiore libertà ed efficacia a quello che si desidera fare. Una soluzione che assume tutto il suo senso nell'ambito della vita religiosa, di cui parlerò dopo.

Certo tutto questo si applica ai singoli per scelta. Alcuni uomini restano soli nonostante il loro desiderio disperato di trovare una moglie. Alcune donne muoiono dalla voglia di incontrare l'uomo della loro vita, ma non riescono a realizzare il proprio sogno. Talvolta il problema deriva dal fatto che le persone sono troppo concentrate su se stesse e troppo esigenti nei confronti degli altri. Se a poco a poco adottano l'atteggiamento inverso e si aprono agli altri, dando al contempo meno importanza ai propri problemi, provocheranno naturalmente una reazione positiva da parte di coloro con cui hanno a che fare. Altrimenti che dire loro? Di truccarsi di più se sono donne? Di sviluppare di più i muscoli se sono uomini? Sto scherzando. [Risata]

### ***A chi vive in comunità***

La vita in comunità, se si basa sul volontariato, secondo me è un'ottima cosa. Trova giustificazione nel fatto che gli uomini dipendono naturalmente gli uni dagli altri. Vivere in comunità è un po' come vivere in una grande famiglia che corrisponde ai nostri bisogni. Ci si unisce a un gruppo perché gli si riconoscono determinate qualità. Si lavora insieme. Ciascuno svolge le sue mansioni quotidiane e riceve la sua parte dello sforzo comune. Mi sembra una soluzione pratica.

In qualsiasi gruppo si manifestano punti di vista contraddittori. Io lo considero un vantaggio. Più si incontrano opinioni diverse, più si ha occasione di acquisire una nuova comprensione degli altri e di migliorarsi. Se si entra in conflitto con quanti la pensano in modo diverso, tutto diventa difficile. Non fissiamoci sulle nostre idee personali, e dialoghiamo con gli altri, tenendo un atteggiamento di grande apertura. Così potremo mettere a confronto opinioni contrastanti e far emergere un punto di vista nuovo.

Ovunque, nelle famiglie e negli altri gruppi sociali, il dialogo è molto importante. Fin dall'infanzia, quando scoppia un litigio, evitiamo di avere subito pensieri negativi, di dirci: "Come posso fare per sbarazzarmi di questo tipo?". Senza arrivare a chiederci come dargli man forte, cerchiamo almeno di ascoltare quello che vuole dire. Prendiamo questa abitudine. A scuola, in famiglia, quando scoppia un litigio innanzitutto instauriamo un dialogo, e approfittiamo di questo scambio verbale per riflettere.

Abbiamo la tendenza di pensare che essere in disaccordo significhi automaticamente essere in conflitto, e che un conflitto si concluda con un vincitore e un vinto o, come si dice, con un orgoglio umiliato. Evitiamo di vedere le cose in quest'ottica. Cerchiamo sempre un terreno d'intesa. L'essenziale è interessarsi subito dell'opinione dell'altro. Di certo è una cosa di cui siamo capaci.

### ***A chi vive nell'abbondanza***

Quando incontro delle persone ricche, di solito dico loro che, secondo l'insegnamento del Buddha, la ricchezza è un buon segno. È il frutto di un dato merito, la prova che un tempo sono state generose. Ciò nonostante non è sinonimo di felicità. Se lo fosse, più ricco uno è più sarebbe felice.

I ricchi, come individui, non si differenziano dagli altri in nulla di fondamentale. Anche se hanno un'immensa fortuna, non possono mangiare più degli altri, avendo soltanto uno stomaco; e non hanno dita supplementari nelle mani per infilarci degli anelli. Certo possono bere i vini o i liquori più raffinati, più cari, mangiare i piatti più deliziosi. Purtroppo in questo modo spesso danneggiano la propria salute. Molti di coloro che non sono obbligati a svolgere un lavoro fisico spendono grandi energie facendo ginnastica, per tema di ingrassare o di ammalarsi. Come me, che non vado spesso a fare passeggiate, e devo esercitarmi con la cyclette tutti i giorni. A rifletterci bene, in fondo non vale la pena di essere ricchi se il risultato è questo! [Risata]

Certo c'è l'eccitante sensazione di dirsi: "Sono ricco!". È una cosa che infonde energia, perché si proietta nella società un'immagine interessante di sé. Ma vale davvero tutto lo stress connesso all'acquisizione e alla conservazione di un patrimonio? Spesso ci si butta alle spalle una parte della propria famiglia e della società, si suscitano gelosia e malevolenza negli altri. Si è perennemente inquieti e sulla difensiva.

L'unico vantaggio di essere ricchi, a parer mio, è che si possono aiutare meglio gli altri. Dal punto di vista sociale si svolge un ruolo più importante, si esercita maggiore influenza. Se si hanno buoni pensieri si può fare molto bene. Se invece si è malevoli, si può fare più male.

Dico spesso che siamo responsabili di questa Terra. Se siamo capaci, per esempio grazie alla nostra ricchezza, di fare qualcosa di utile e non facciamo niente, siamo degli incoscienti.

Ogni giorno ci avvaliamo del cibo e di tutti gli agi prodotti o coltivati dagli altri per noi. Dal momento che abbiamo di che vivere, aiutiamo a nostra volta il resto del mondo. Che cosa c'è di più triste del fatto di passare la vita nel lusso senza contribuire alla felicità di quanti non hanno la nostra stessa fortuna? Ci sono persone estremamente povere. Alcuni non hanno cibo e alloggio, per non parlare di un'istruzione o delle cure mediche. Se siamo ricchi e ci interessiamo soltanto di noi stessi, che cosa penseranno quelli che vivono così male? Come possono reagire quelli che lavorano dalla mattina alla sera e guadagnano poco o nulla, quando vedono altri che vivono nell'opulenza senza fare il minimo sforzo? Non diamo loro buone ragioni per essere gelosi e amari? Non li induciamo forse a poco a poco all'odio e alla violenza?

Se avete molto denaro, il modo migliore di utilizzarlo è aiutare i poveri, coloro che soffrono, e in linea generale rendere più felici gli abitanti della Terra portando una soluzione ai loro problemi. Aiutare i poveri non vuol dire semplicemente distribuire denaro. Vuol dire soprattutto permettere loro di istruirsi e curarsi, metterli in condizione di provvedere ai propri bisogni.

Insomma, vivere nell'opulenza esclusivamente per se stessi non serve a niente. Piuttosto che passare la vita a sperperare il vostro denaro in lussi inutili, mettetelo al servizio degli altri. Se vi dà piacere dilapidare la vostra fortuna o buttare somme enormi al gioco, non c'è senz'altro nulla da dire se il denaro vi appartiene e non fate del male a nessuno, ma vi illudete e buttate via la vostra esistenza.

Se siete ricchi, restate comunque consapevoli che siete esseri umani e che in questo senso non vi distinguate dai poveri: avete bisogno di quella ricchezza che è la felicità interiore, ed è una felicità che non si compra.

In questo momento l'abisso tra quelli che hanno troppo e quelli che non hanno nulla diventa sempre più profondo. Negli ultimi venti anni sono comparsi almeno cinquecento nuovi miliardari in dollari, mentre nel 1982 ce n'erano soltanto dodici. Oltre cento di loro sono originari dell'Asia. In generale si ritiene che l'Asia sia povera, ma ci sono moltissimi indigenti anche in Europa e in America. Quindi il fenomeno travalica la contrapposizione fra Oriente e Occidente.

Le grandi ideologie come il comunismo hanno totalmente fallito nel tentativo di costringere i ricchi a condividere con gli altri quello che possiedono. Oggi gli uomini devono rendersi conto da soli della necessità di condividere. Certo questo richiede un cambiamento profondo della mentalità, una nuova educazione.

Nel lungo periodo i ricchi non hanno niente da guadagnare lasciando che la situazione mondiale si deteriori. Dovranno proteggersi dal risentimento dei poveri e vivranno sempre di più nella paura, come accade già in alcuni paesi. Una società in cui i ricchi sono troppo ricchi e i poveri troppo poveri genera la violenza, il crimine, la guerra civile. Gli agitatori possono far sollevare senza alcuna difficoltà i diseredati, inducendoli a credere che stanno combattendo per loro. Ne possono derivare guai di tutti i generi.

Se siete ricchi e aiutate i poveri attorno a voi, se grazie a voi sono in migliore salute e hanno la possibilità di sviluppare i propri talenti e le proprie cognizioni, in cambio loro vi ameranno. Anche se siete ricchi vi considereranno loro amici. Saranno soddisfatti, e voi pure. Non ci credete? Se vi capita una disgrazia vi compatiranno, se invece vi chiudete nel vostro egoismo e non condividete niente vi odieranno e gioiranno delle vostre sofferenze. Siamo tutti esseri sociali. Quando viviamo in un ambiente amichevole siamo automaticamente più sicuri e più felici.

### ***A chi si trova nell'indigenza***

La povertà materiale non deve impedire di avere pensieri nobili. Infatti essi sono assai più importanti della ricchezza. È per questo che avendo un cervello e un corpo umani, anche se si è poveri si possiede

l'essenziale e non c'è alcuna ragione di scoraggiarsi o di ripiegarsi su se stessi. In India, ai membri delle caste inferiori che si battono per il riconoscimento dei loro diritti, dico che siamo tutti degli esseri umani, che abbiamo tutti lo stesso potenziale, e che non hanno motivo di scoraggiarsi perché sono poveri e respinti dalle altre caste.

Non serve a niente riempirsi d'amarezza e ribellarsi contro chi ha dei beni. Certo i ricchi devono rispettare i poveri, e se abusano del loro potere i poveri devono difendersi, ma coltivare l'invidia e la gelosia non porta a niente. Se vogliamo diventare ricchi anche noi è meglio, nella misura del possibile, fare uno sforzo per istruirsi anziché restare inerti e mordere il freno. L'importante è procurarsi gli strumenti per camminare con le proprie gambe.

Penso sempre alle migliaia di tibetani che si sono rifugiati in India quando sono andati in esilio. Avevano perso tutto, persino il loro paese, e per lo più non disponevano di denaro, di alcuna comodità o di cure mediche adeguate. Dovevano rifarsi una vita partendo da zero, in condizioni molto difficili, potendo contare soltanto sulle tende per difendersi dal calore e dai monsoni. Dovevano dissodare gli appezzamenti di terreno nella giungla che erano stati loro assegnati, e morivano a centinaia, colpiti da malattie sconosciute in Tibet. Tuttavia tra loro pochissimi hanno perso la speranza, e gli altri per lo più sono riusciti a superare con rapidità straordinaria tali difficoltà e a ritrovare la gioia di vivere. Questo dimostra che con l'atteggiamento giusto è possibile continuare a essere felici anche nelle peggiori condizioni. In compenso se non abbiamo la pace dentro di noi, non dobbiamo illuderci pensando che gli agi e la ricchezza producano la felicità.

Certo ciascuno è libero di aggiungere alla povertà materiale la povertà interiore, ma è preferibile coltivare un atteggiamento positivo. Lo ripeto, questo non vuol dire che non si debba fare nessuno sforzo per non essere più poveri. Se siete vittima di un'ingiustizia, battetevi per i vostri diritti e fate trionfare la verità, è importante. Nelle democrazie, c'è il grande vantaggio che la legge si applica a tutti. Comunque, mantenete sempre un atteggiamento retto e benevolo.

### ***Ai malati***

Oggi la medicina fa grandi progressi. Ma tanto nella prevenzione come nella cura continua a svolgere un ruolo cruciale l'atteggiamento mentale. È un dato di fatto.

Il corpo e lo spirito sono strettamente connessi e si influenzano reciprocamente. Quindi, per quanto grave sia la vostra malattia, non dovete mai perdere la speranza. Dite a voi stessi che c'è sempre un rimedio, che avete la possibilità di guarire. Comunque vadano le cose, ricordatevi che tormentarsi non serve a niente se non ad aggiungere sofferenza alla sofferenza. Cito spesso una frase molto utile del saggio indiano Santideva che più o meno dice: "Se c'è un rimedio, a che serve inquietarsi? Limitatevi ad applicarlo. E se non c'è rimedio, a che serve inquietarsi? Serve solo ad acuire il dolore".

La prevenzione è la medicina migliore. È legata al cibo e ai comportamenti abituali. Molti abusano dell'alcol e del tabacco. Per un

piacere minimo e transitorio dovuto al gusto o al potere di tali sostanze rovinano la propria salute. Altri se la guastano mangiando troppo. Conosco dei praticanti buddhisti che fanno ritiri e si mantengono in forma fino a che restano nei loro romitaggi di montagna; poi, quando scendono a trovare la famiglia o gli amici per il capodanno o altre feste, non controllano più l'appetito e si ammalano. [Risata]

Il Buddha diceva ai suoi monaci che se non avessero mangiato abbastanza sarebbero diventati anemici, e avrebbero dunque commesso un errore; ma diceva altresì che se avessero condotto una vita troppo opulenta avrebbero esaurito i propri meriti [5]. Ci incitava così a ridurre i nostri desideri, a essere soddisfatti di quello che abbiamo e a progredire spiritualmente, ma anche a mantenerci in buona salute. Che si mangi troppo o non abbastanza, in entrambi i casi si finisce per ammalarsi. Nella nostra vita quotidiana dobbiamo evitare tutti gli estremi.

### ***Agli handicappati e a chi li accudisce***

Se avete un handicap fisico, ditevi che dentro siamo tutti uguali. Anche se non avete l'uso di certi sensi, il vostro spirito funziona come quello degli altri. Non scoraggiatevi, trovate la vostra sicurezza dentro di voi. Siete esseri umani, capaci di fare qualcosa nella vita.

Un giorno ho visitato una scuola per muti. A prima vista i bambini erano incapaci di comunicare come noi. In realtà utilizzavano altri mezzi, e potevano studiare bene come chiunque altro. Al giorno d'oggi anche i ciechi possono leggere e scrivere con l'aiuto di dati strumenti. Alcuni sono anche scrittori. Alla televisione indiana ho visto un uomo senza braccia che scriveva con i piedi. Non andava eccessivamente veloce, ma tracciava le lettere molto bene.

Comunque vada, non vi scoraggiate mai. Chi ripete sempre: "Ci riuscirò", raggiunge i suoi obiettivi. Se voi pensate: "È impossibile, non sono in possesso di tutte le mie facoltà, non ci riuscirò mai", fallirete. Come afferma un proverbio tibetano: "Scoraggiandosi non si esce dalla miseria". Quel che dico evidentemente non riguarda coloro il cui cervello è danneggiato, che sono incapaci di pensare normalmente.

Quando un bambino nasce handicappato è ovvio che suo padre e sua madre, e spesso il resto della famiglia, abbiano dei momenti di dolore, di inquietudine e di disperazione. Ciò nonostante, se la guardate in un'altra prospettiva, prendersi cura degli altri è fonte di felicità e di soddisfazione. Nei testi buddhisti si legge che bisogna amare ancor più coloro che soffrono e non possono difendersi. Più li si aiuta, più si prova la soddisfazione profonda e autentica di essere utili.

Come regola generale, soccorrere gli altri è la migliore delle attività. Se accade che a casa vostra, proprio accanto a voi, ci sia qualcuno

---

**5** - Nel buddhismo, con "meriti" si indicano a un tempo gli atti benefici e l'energia positiva che essi imprimono nel nostro "flusso mentale". Questa energia a sua volta genera, in tempi più o meno lunghi, a seconda che coesista o meno con impronte negative, tendenze mentali che agevolano la felicità, ma a causa del gioco delle interdipendenze anche condizioni materiali quali la salute, la ricchezza ecc.



totalmente inabile, senza difesa, prigioniero di un handicap irrimediabile, pensate che vi viene offerta un'occasione unica, e mettetevi con gioia al servizio di questo essere: farete un'ottima cosa.

Se invece lo considerate uno spiacevole obbligo, il vostro atto sarà incompleto e creerete inutilmente una difficoltà che non aveva motivo di esistere.

### ***Ai morenti e a chi li assiste***

La morte è un momento critico, al quale è molto utile prepararsi. Riflettiamo sul suo carattere di ineluttabilità. Riconosciamo che fa parte integrante della vita, poiché la vita ha necessariamente un inizio e una fine. È vano cercare di sfuggirle.

Se questo pensiero avrà messo in noi salde radici con un certo anticipo, la morte quando arriverà non ci sembrerà come l'improvviso verificarsi di un evento anormale. Saremo capaci di affrontarla in maniera diversa.

È vero che a gran parte di noi ripugna pensare alla propria morte. Passiamo la maggior parte della vita ad accumulare dei beni o a fare innumerevoli progetti, come se dovessimo vivere all'infinito, come se non sapessimo per certo che un giorno, forse domani o forse tra un istante, dovremo andarcene e lasciarci tutto alle spalle.

Secondo il buddhismo è importante esercitarsi da subito a morire nel modo giusto. Quando cessano le funzioni vitali, il livello grossolano dell'attività mentale si dissolve e si manifesta la coscienza sottile che non ha bisogno di nessun supporto fisico, offrendo al praticante agguerrito una opportunità irripetibile di progredire verso il Risveglio. È per questo che soprattutto nei tanta [6] si trovano svariati sistemi di meditazione per prepararsi alla morte.

Se siete credenti, al momento di morire ricordatevi della vostra fede e pregate. Se credete in Dio, dite a voi stessi che anche se è triste arrivare alla fine della vita, Lui deve avere le sue ragioni, e che in questo fatto c'è qualcosa di profondo, impossibile da comprendere per voi. Questo pensiero vi aiuterà di certo.

Se siete buddhisti e credete nella reincarnazione, la morte è soltanto una sostituzione dell'involucro corporeo, proprio come quando si indossano degli abiti nuovi perché quelli vecchi sono logori. Quando il nostro supporto fisico, per l'influenza di cause interne ed esterne, diviene incapace di mantenersi in vita, giunge il momento di abbandonarlo e di prenderne uno nuovo. In tali condizioni, morire non significa cessare di esistere.

Per un credente, che ammetta o no la reincarnazione, nel momento della morte l'importante è far cessare i pensieri della coscienza grossolana, evocando chiaramente dentro se stessi la fede in Dio o in un altro essere mentale positivo. L'ideale è mantenere il proprio spirito il più lucido possibile, evitando tutto quello che può offuscarlo. Ciò nondimeno, se il morente soffre molto e non ha alcuno stimolo ad assumere un atteggiamento positivo, è preferibile che non muoia in uno stato di perfetta

---

6 - Nel buddhismo i tantra sono i testi fondamentali del Vajrayana

coscienza. In questo caso è buona cosa somministrargli dei tranquillanti e dei narcotici.

Per coloro che non praticano alcuna religione o via spirituale, e che hanno un atteggiamento mentale molto lontano dalla visione religiosa del mondo, la cosa più importante al momento di morire è di essere calmi, distesi, e di conservare ben presente allo spirito il pensiero che la morte è un processo naturale che fa parte della vita. [7]

Se assistete un moribondo, adottate l'atteggiamento più consono alla sua personalità, alla natura della sua malattia, al fatto che abbia o no una fede religiosa, che creda o meno alla reincarnazione, ed evitate per quanto possibile l'eutanasia. Fate di tutto per aiutarlo a rilassarsi, creando intorno a lui un clima di serenità. Se vi agitate, il suo spirito sarà turbato da ogni sorta di pensieri, e si sentirà male. In termini buddhisti correte il rischio di suscitare in lui delle tendenze negative.

Se condividete la stessa religione del moribondo, ricordategli le pratiche che gli sono familiari o aiutatelo a ravvivare la sua fede. Nel momento della morte il suo spirito perde lucidità. Sarà inutile esortarlo a seguire una nuova pratica cui non è molto abituato. Quando la sua coscienza grossolana si dissolve e inizia la fase della coscienza sottile, l'unica cosa che può aiutarlo è la forza del suo addestramento spirituale e dei suoi pensieri positivi.

Quando il malato è immerso nel coma e in lui resta soltanto il ritmo del respiro, in assenza del pensiero, se è impossibile far emergere il suo spirito dall'incoscienza, agite comunque tenendo conto della situazione. Se la sua famiglia ha dei mezzi e tiene al moribondo al punto che è disposta a fare qualsiasi cosa per mantenerlo in vita anche solo per un giorno, è importante provare. Se questo non darà alcun aiuto al morente, realizzerà i desideri di coloro che lo amano.

Quando non esiste alcuna speranza di ravvivare la coscienza e per giunta tale operazione sarebbe troppo costosa e metterebbe la famiglia in difficoltà o porrebbe gravi problemi ad altri, è importante congedarsi.

Aggiungerei che, secondo il buddhismo, anche se bisogna fare di tutto per evitare al morente di soffrire, resta il fatto che non gli si può evitare la sofferenza generata da lui stesso. In altri termini, egli soffre a causa delle sue azioni (o karma), e l'effetto delle azioni è ineluttabile. Se si trovasse in un luogo sprovvisto di qualsiasi condizione materiale favorevole o in un'altra forma di esistenza in cui nessuno potesse prendersi cura di lui, le sue sofferenze sarebbero peggiori. Poiché in realtà qualcuno lo accudisce e si occupa dei suoi bisogni, è preferibile che soffra nel suo corpo attuale. Certo dipende soprattutto dalla famiglia e dagli intimi decidere se è il caso di prolungare o meno uno stato di sopravvivenza artificiale.

---

**7** - Questo consiglio può sembrare gratuito. In fondo, per chi non crede, dopo la morte non c'è niente. Ma per il Dalai Lama, il quale qui parla in quanto buddhista, è inconcepibile che lo spirito, immateriale, scompaia soltanto perché il nostro corpo materiale muore, dato che essi non hanno la stessa natura. La coscienza sottile continua il suo cammino nello stato intermedio tra la morte e una nuova rinascita, poi assume una nuova forma corporea, determinata dagli atti passati del defunto e dallo stato d'animo in cui è morto. Per questo, qualche riga dopo, il Dalai Lama parla del "rischio di suscitare in lui [il moribondo] delle tendenze negative".

### ***A chi lavora molto e ha poco tempo libero***

Definisco certi miei amici "schiavi del denaro". Si sfiniscono senza mai concedersi un istante di riposo, per correre di qua e di là, sono sempre in procinto di partire per il Giappone, gli Stati Uniti, la Corea, e non osano prendersi delle vacanze.

Certo se le loro attività sono dedicate al bene degli altri o allo sviluppo del loro paese non si può fare altro che rallegrarsene. Chi ha una finalità nobile e lavora giorno e notte per realizzarla merita le nostre lodi. Ma anche in questo caso è meglio prendersi un po' di tempo e un po' di riposo per curare la propria salute. È meglio compiere un'attività utile a lungo termine, anche se a un ritmo moderato, piuttosto che fare sforzi smisurati ma effimeri.

Se questa attività frenetica è finalizzata soltanto a soddisfare delle ambizioni personali, e se alla fin fine ci si esaurisce e ci si rovina la salute, in fondo ci si distrugge invano.

### ***A chi è in prigione e a chi ce lo mette***

Come regola generale coloro che hanno commesso dei reati vengono incarcerati ed esclusi dalla società. Sono considerati allora dei cattivi elementi, di cui la comunità non vuole più interessarsi. Privi della speranza di diventare migliori o di cominciare una nuova vita, essi si comportano in modo violento con gli altri detenuti, e abusano di quelli più deboli. In tali condizioni non c'è alcuna possibilità che diventino migliori.

Talvolta rifletto sul fatto che quando un capo militare uccide migliaia di persone viene chiamato eroe. Le sue azioni sono considerate straordinarie, si cantano le sue lodi. Ma se un essere completamente disorientato uccide qualcuno, viene trattato come un assassino, chiuso in prigione, oppure giustiziato. Alcuni si impadroniscono di somme enormi e non vengono perseguiti, altri rubano qualche banconota per disperazione e sono trascinati in prigione ammanettati.

In effetti siamo tutti potenziali malfattori, e nel profondo dell'animo quelli che mettiamo in prigione non sono più cattivi di chiunque di noi. Hanno ceduto all'ignoranza, al desiderio, alla collera, malattie da cui anche noi siamo affetti, per quanto in misura diversa. Il nostro dovere è di aiutarli a guarire.

Quanto alla società, non deve respingere chi ha commesso un errore ed è definito un criminale. È un essere umano a pieno titolo, che come noi appartiene a questa società, e anche lui può cambiare. È indispensabile restituirgli la speranza e il desiderio di dare un'altra impostazione alla sua vita.

Ho visitato la prigione Tihar di Delhi, in India, dove una poliziotta di nome Kirian Bedi si occupa con molta umanità dei detenuti. Dà loro una specie di insegnamento spirituale, spiega come meditare e profonde una pace interiore che li libera dai loro sensi di colpa. I prigionieri sono felici di vedere che qualcuno li ama e si occupa di loro. Dopo un certo periodo, anche prima di uscire, diventano esseri soddisfatti, credono nei valori umani e sono capaci di vivere nella società. Secondo me è un ottimo esempio di ciò che va fatto.

Anche negli Stati Uniti ho conosciuto dei buddhisti che parlano ai prigionieri e si prendono cura di loro. Li ho incoraggiati, dicendo loro che facevano un lavoro estremamente utile.

La situazione dei giovani delinquenti è particolarmente triste. Innanzitutto a causa di tutte quelle vite appena cominciate e già rovinate. In secondo luogo perché il più delle volte questo dramma avviene per mancanza di esperienza, in un ambiente sociale difficile, in un momento in cui non si è ancora avuto il tempo di chiedersi come fare a camminare con le proprie gambe.

Il consiglio principale che vorrei dare ai giovani delinquenti e a tutti i detenuti è di non scoraggiarsi mai, di non perdere mai la speranza di diventare migliori. Ditevi sempre: "Riconosco il mio errore, mi correggerò, mi comporterò bene, sarò utile agli altri". Siamo tutti capaci di cambiare.

Abbiamo tutti lo stesso cervello, lo stesso potenziale. Non possiamo mai dire, se non sotto l'effetto dell'ignoranza o di pensieri transitori, che non c'è più speranza per noi.

Poveri prigionieri! Hanno commesso degli errori perché sono caduti bruscamente sotto l'influenza delle loro emozioni negative, ed eccoli esclusi dalla società senza avere più nulla da sperare in questa vita.

### ***Agli omosessuali***

Molte persone mi chiedono che cosa penso dell'omosessualità. Per quanti di voi hanno una religione, la cosa migliore è decidere che cosa fare o non fare in funzione della vostra fede. Alcuni cristiani affermano che l'omosessualità è una colpa grave, altri no, alcuni buddhisti la ammettono, mentre altri ritengono che in pratica equivalga a smettere di essere buddhisti.

Secondo i testi fondamentali del buddhismo ci sono degli atti nocivi da evitare, tra cui la cattiva condotta sessuale [8]. Con questo termine si indica soprattutto l'atto di prendere il coniuge di un altro, ma esso include anche l'omosessualità, i rapporti sessuali orali e anali e la masturbazione. Questo non vuole dire che tali pratiche ci escludano dal buddhismo. A parte le concezioni erranee consistenti nel pensare che il Buddha o la legge della causalità non esistano, alcuni dei dieci atti nocivi, persino l'omicidio, non hanno come conseguenza di renderci non buddhisti. Colui che uccide un essere umano commette senza dubbio un atto oltremodo nocivo. Se è un monaco e per di più cerca di nascondere il suo crimine, infrange definitivamente i suoi voti e cessa di appartenere alla comunità monastica. Ma può continuare a praticare la via.

Se non professate una religione e desiderate avere dei rapporti sessuali con qualcuno del vostro stesso sesso con il suo assenso, senza che ci sia violenza né abuso di alcun tipo, e se questo vi procura una soddisfazione non violenta, non ho niente da ridire. Anzi, ed è una questione importante, secondo me è un'ingiustizia che talvolta gli omosessuali siano respinti dalla società, puniti, e che perdano il lavoro. Non si possono mettere sullo stesso piano dei criminali.

---

**8** - Gli altri nove sono: l'omicidio, il furto, la calunnia, la menzogna, le parole offensive, i discorsi vani, la cupidigia, la malevolenza e le concezioni erranee.

Ritengo che, secondo il buddhismo in generale, l'omosessualità costituisca una colpa soprattutto in rapporto a certi precetti, ma che non sia nociva in sé, al contrario della violenza, dell'omicidio o di altri atti che fanno soffrire altre persone. Lo stesso vale per la masturbazione. È per questo che non c'è alcun motivo di respingere gli omosessuali o di tenere un atteggiamento discriminatorio nei loro confronti.

Aggiungerei che non è giusto nemmeno denigrare sistematicamente le religioni che condannano la cattiva condotta sessuale soltanto perché questo non corrisponde alle nostre idee o ai nostri comportamenti. Prima di criticare una regola, è meglio cercare di capire le vere ragioni da cui scaturisce.

### ***III - I ruoli nella società***

#### ***A chi fa politica***

I politici fanno spesso svariate promesse per attirarsi la stima e il sostegno degli elettori. "Farò questo, farò quest'altro, vedrete." Ma se vogliono essere amati e stimati, secondo me è più importante che siano onesti e che esprimano sinceramente le proprie convinzioni.

Se le nostre parole cambiano a seconda delle circostanze, la gente se ne rende conto e se ne ricorda. "Un giorno ha detto la tal cosa, e adesso ne dice un'altra. Dove sta la verità?" La franchezza è una qualità essenziale. Soprattutto al giorno d'oggi, che i media stanno in agguato per carpire tutto quello che dicono o fanno i personaggi famosi, è ancora più importante che in passato attenersi alle proprie convinzioni sincere ed esprimerle in qualsiasi circostanza. Se parliamo sempre con franchezza, chi ama le nostre idee lo apprezzerà e si unirà a noi. Se invece ci comportiamo da opportunisti, se davanti ai media facciamo ogni genere di promesse e una volta eletti non attribuiamo più nessuna importanza a quello che abbiamo detto, sbagliamo i calcoli. Oltre a essere un comportamento immorale, è stupido sul piano puramente pratico. Alle elezioni successive si ritorcerà contro di noi. A che serve darsi tanta pena per ottenere soltanto un mandato?

Quando si è ottenuto il potere bisogna stare particolarmente attenti a quello che si fa, ma anche a quello che si pensa. Quando uno è presidente, ministro o ricopre una carica di responsabilità, ha la scorta, è onorato, circondato da attenzioni d'ogni genere ed esercita grande influenza. È in quel momento che bisogna essere più coscienti dei propri pensieri e delle proprie motivazioni, se non si vuole perdere il senso della propria vera missione. Più si è circondati da guardie del corpo, più si deve vigilare sul proprio spirito.

Alcuni prima di essere eletti sono animati da perfetta buona fede. Ma una volta al potere si riempiono di sé e dimenticano totalmente lo scopo che si erano prefissi. Si considerano esseri buoni, che proteggono i loro elettori e rivestono una funzione indispensabile; e in compenso, pensano di potersi concedere alcuni capricci e di fare quello che vogliono senza che nessuno ci trovi da ridire. Persino se commettono atti discutibili dicono a se stessi che non è grave, in confronto alla dedizione con cui svolgono le proprie funzioni. Allora si lasciano corrompere con facilità.

Quando abbiamo la forza e il potere dobbiamo essere doppiamente vigili.

Al giorno d'oggi la gente ha poca fiducia nei politici. È una situazione triste. Si ritiene che la politica sia "sporca". In realtà di per se stessa non è affatto sporca, sono gli uomini a renderla tale. Nello stesso modo, non si può dire che la religione sia intrinsecamente cattiva, ma alcuni religiosi corrotti la snaturano, abusando della fede degli altri. La politica diventa sporca quando i politici non seguono i dettami della morale. Allora ci rimettono tutti, perché gli uomini politici sono indispensabili. Soprattutto nelle democrazie è essenziale che esista una pluralità di partiti, alcuni al potere, altri all'opposizione, e quindi gli uomini dei partiti politici devono essere degni di rispetto.

Per inciso, a discolpa dei politici è giusto sottolineare che essi sono inevitabili emanazioni di una società. Se in tale società si pensa soltanto ai soldi e al potere senza preoccuparsi della morale non c'è da stupirsi che i politici siano corrotti, e non vanno considerati gli unici responsabili della situazione.

### ***Agli uomini e alle donne di legge***

In una società si deve per forza seguire un certo numero di regole. Coloro che commettono errori o atti dannosi devono essere puniti, coloro che si comportano bene devono essere incoraggiati. Il buon funzionamento del sistema è possibile soltanto grazie alle leggi e a coloro che le fanno applicare. Se questi ultimi, i custodi della giustizia e dei beni, non sono essi stessi integri, il sistema diventa ingiusto. Non lo si vede forse di frequente in alcuni paesi, in cui i ricchi e i potenti non vengono perseguiti, o vincono facilmente i processi, mentre i poveri ricevono severe punizioni? L'Europa sembra dare un esempio migliore. In Oriente è spesso il denaro a determinare se siete colpevoli o innocenti. È triste.

Ieri qualcuno mi ha detto che negli Stati Uniti i giudici sono o favorevoli all'aborto o contrari, senza vie di mezzo. Tuttavia tra l'abortire per fondati motivi, quando per esempio la madre rischia di morire e bisogna scegliere tra la sua vita e quella del figlio, e abortire perché la nascita di un bambino ci impedirebbe di andare in vacanza o di comprare mobili nuovi, c'è una considerevole differenza, ma dal punto di vista dei giudici, evidentemente, essa non esiste. Questo problema andrebbe studiato nei dettagli per definire una precisa casistica e poter stabilire con chiarezza quando l'aborto è proibito, e quando è ammesso.

Di recente in Argentina un giudice mi ha chiesto che cosa pensavo della pena di morte come mezzo per ristabilire il diritto. Dal mio punto di vista la pena di morte è inaccettabile per molte ragioni, e mi auguro sinceramente che un giorno venga abolita in tutto il mondo. È un atto estremamente grave soprattutto perché preclude al condannato qualsiasi possibilità di riscatto. Un criminale è un essere come gli altri, che in certe situazioni può diventare migliore nello stesso modo in cui voi e io possiamo, in date circostanze, diventare peggiori. Diamogli una possibilità. Non consideriamolo come un essere irrimediabilmente nocivo, di cui bisogna sbarazzarsi a ogni costo.

Quando il nostro corpo è ammalato non lo distruggiamo, cerchiamo di guarirlo. Perché dovremmo distruggere gli elementi malati della società, anziché curarli?

Ho posto a mia volta una domanda al giudice: "Supponga che due uomini abbiano commesso lo stesso reato e siano condannati alla prigione a vita. Uno è celibe, l'altro invece ha molti bambini in tenera età, e risulta essere il solo genitore poiché la madre è morta. Se lei mette in prigione il loro unico sostegno, quei bambini non avranno più nessuno che si prenda cura di loro. Come si comporta?".

Il giudice mi ha risposto che, secondo la legge, i due uomini devono ricevere la stessa pena. Sarà la società a farsi carico dell'educazione dei bambini.

Non ho potuto fare a meno di pensare che se si adotta come unico criterio quello della colpa commessa, è logico che ai due uomini sia comminata la stessa pena; ma che se si tiene conto delle circostanze in cui tale pena deve essere inflitta, la differenza è enorme. Punendo il padre, si punirebbero in modo estremamente crudele anche dei bambini che non hanno fatto niente di male. Mi ha risposto che la legge non prevede soluzioni a questo problema.

Talvolta è necessario che gli uomini di legge continuino a porsi delle domande.

### ***A chi si preoccupa per le sorti del mondo***

Un ristretto gruppo di intellettuali, religiosi e scienziati ha preso coscienza degli impellenti problemi sorti nel mondo: l'ambiente, le guerre, le carestie, le sofferenze di un gran numero di popolazioni, l'abisso tra le nazioni ricche e le nazioni povere. Il problema è che si limitano a esprimere il proprio punto di vista e lasciano l'onere dell'azione sul campo a un numero limitato di organizzazioni.

In realtà siamo tutti coinvolti, tutti responsabili. Mi sembra che anche in questo consista la democrazia. Al nostro livello dobbiamo tutti agire, operare con gli altri, discutere dei problemi, stimolare i responsabili a operare in modo positivo, criticare con fermezza le politiche distruttive, appellarci alle Nazioni Unite e ai governi. Allora avremo senza dubbio la possibilità di esercitare un'influenza più incisiva.

Qualcuno mi prende per una specie di profeta. Io parlo soltanto a nome degli innumerevoli esseri umani che soffrono per la povertà, la guerra, la compravendita delle armi, e che non hanno la possibilità di esprimersi. Sono soltanto un portavoce. Non ho alcuna aspirazione al potere, né intendo confrontarmi con il resto del mondo. Non ne avrei il coraggio! [Risata]

Non è compito di un tibetano isolato che viene da un paese lontano assumere una sorta di responsabilità straordinaria e lanciarsi in una simile battaglia. Sarebbe stupido. Del resto, alla mia età, sarebbe ora che mi facessi da parte! Mi auguro sinceramente di avere ancora tempo per meditare e acquisire una esperienza interiore più profonda.

Ma per quanto riguarda i miei impegni, resterò irremovibile fino alla morte, anche se dovessi andare alle conferenze in sedia a rotelle!

### ***Agli insegnanti***

Sono convinto che il progresso o il declino dell'umanità siano in larga parte nelle mani degli educatori e degli insegnanti, e che essi abbiano quindi una grossa responsabilità.

Se siete insegnanti sforzatevi di non trasmettere soltanto il sapere, ma risvegliate anche lo spirito dei vostri allievi alle qualità umane fondamentali come la bontà, la compassione, la capacità di perdonare e lo spirito di collaborazione. Non fatene dei temi riservati alla morale tradizionale o alla religione, dimostrate loro che queste qualità sono semplicemente indispensabili per la felicità e la sopravvivenza del mondo.

Insegnate loro a dialogare, a risolvere tutti i conflitti in modo non violento; a interessarsi di quello che pensa l'altro non appena nasce un disaccordo. Insegnate loro a non avere una visione ristretta; a non pensare soltanto a se stessi, alla propria comunità, al proprio paese, alla propria razza, ma a prendere coscienza che tutti gli esseri hanno gli stessi diritti e gli stessi bisogni. Sensibilizzateli alla responsabilità universale, mostrate loro che niente di quello che facciamo è anodino, che tutto esercita un'influenza sul resto del mondo.

Non accontentatevi delle parole, date l'esempio voi stessi. I vostri allievi si ricorderanno ancora meglio di quello che dite loro.

Insomma, assumetevi la responsabilità del futuro dei vostri allievi da tutti i punti di vista.

### ***Agli scienziati***

Sebbene in alcuni settori della scienza e della tecnologia le scoperte non abbiano conseguenze di fondamentale importanza, in altri, come la genetica o la fisica nucleare, le loro applicazioni possono risultare oltremodo benefiche e oltremodo nocive. È auspicabile che in queste discipline gli scienziati si sentano responsabili del proprio lavoro e non chiudano gli occhi sulle eventuali catastrofi che possono derivarne.

Spesso gli specialisti hanno un'ottica troppo ristretta. Non si preoccupano abbastanza di ricollocare le loro ricerche in un contesto più ampio. Non dico che partano da cattive intenzioni, ma dedicandosi esclusivamente allo studio approfondito di un settore molto specialistico non hanno il tempo di riflettere sugli effetti a lungo termine di quello che scoprono. Ammiro Einstein, che aveva avvertito dei possibili pericoli derivanti dalle ricerche sulla fissione nucleare.

Gli scienziati dovrebbero sempre tenere presente la necessità di non causare danni. Penso in particolare ai possibili effetti imprevisti della ricerca genetica. Mi sembra terrificante il fatto che in futuro, tramite la donazione, si potranno creare esseri la cui unica ragione di esistere sarà di fornire pezzi di ricambio per coloro che ne hanno bisogno. Allo stesso modo, non posso non condannare l'impiego di feti umani a fini sperimentali e, in quanto buddhista, la vivisezione e qualsiasi altra pratica crudele su esseri senzienti, anche se compiuta a scopo di ricerca. Come si fa a negare a tutta una categoria di esseri il diritto di non soffrire, quando si rivendica con voce alta e chiara lo stesso diritto per se stessi?



### ***Agli uomini e alle donne d'affari***

Agli uomini e alle donne d'affari dico in generale che non c'è nulla di male ad avere spirito di competizione, se consiste nel pensare: "Voglio dare il meglio di me, voglio arrivare al vertice come altri". Invece non è ammissibile che, per primeggiare, si impedisca agli altri di riuscire adottando i sistemi più vili, tradendoli e calunniandoli, talvolta addirittura uccidendoli.

Riflettiamo sul fatto che anche i nostri concorrenti sono esseri umani, con i nostri stessi diritti e i nostri stessi bisogni. Come vi dirò quando parlerò dell'invidia, dobbiamo pensare che fanno parte della nostra società. E se hanno successo, tanto meglio anche per noi.

L'unico atteggiamento combattivo accettabile è quello di riconoscere i propri talenti e di lavorare con incrollabile determinazione dicendosi: "Io sono capace quanto gli altri, ce la farò anche se nessuno mi aiuta".

### ***Agli scrittori e ai giornalisti***

Gli scrittori e i giornalisti esercitano grande influenza sulla società. Inoltre, mentre la vita umana è breve, gli scritti restano e si conservano per secoli. Nell'ambito del buddhismo gli insegnamenti del Buddha, di Santideva e di altri grandi maestri hanno potuto diffondere così a lungo la conoscenza dell'amore, della compassione e dell'atteggiamento altruista implicito nello spirito del Risveglio e possono essere studiati ancora oggi soltanto perché tramandati per iscritto. Purtroppo altri testi sono stati all'origine di grandi sofferenze, come quelli che hanno diffuso le concezioni estreme del fascismo e del comunismo. Gli scrittori hanno il potere di causare indirettamente la felicità o l'infelicità di milioni di esseri.

Ai giornalisti in generale dico questo: ai nostri giorni, soprattutto nei paesi democratici, il vostro potere sull'opinione pubblica e le vostre responsabilità sono immensi. Secondo me, una delle vostre funzioni più utili è di combattere la menzogna e la corruzione. Analizzate nei dettagli, in modo onesto e imparziale, il comportamento dei capi di Stato, dei ministri e degli altri personaggi potenti. Quando è scoppiato lo scandalo riguardo alla vita sessuale del presidente Clinton ho molto apprezzato il fatto che si potesse portare davanti a un tribunale il capo del paese più potente della Terra come qualsiasi altro cittadino. È un'ottima cosa che i giornalisti ficchino il naso dappertutto e indaghino sulle attività degli uomini pubblici per rivelare se siano o no degni della fiducia dei loro elettori. Ma è importante che lo facciano in modo onesto, senza inganni né parzialità. Non dovete porvi come fine di far trionfare il vostro schieramento, distruggendo la reputazione di un avversario politico o del partito avverso.

I giornalisti devono anche valorizzare e promuovere le qualità umane fondamentali. In generale si interessano soltanto all'attualità scottante, soprattutto se è orribile. In fondo a se stessi gli esseri umani considerano il delitto un atto imperdonabile e scioccante che non dovrebbe avvenire. È per questo che quando si verifica riempie le prime pagine dei giornali. Lo stesso accade per la corruzione e gli altri misfatti. Invece allevare i propri figli, accudire i vecchi o curare gli ammalati ci paiono comportamenti normali che non meritano di essere citati tra le notizie.

Il difetto principale di questo atteggiamento è che a poco a poco induce la società in generale e i giovani in particolare a considerare gli omicidi, le violenze e altre atrocità come se fossero la norma. Rischiamo di pensare che la natura umana sia crudele e che non ci sia alcun mezzo per impedirle di esprimersi. Se un giorno ne saremo fermamente convinti, non avremo più alcuna speranza per il futuro dell'umanità. Magari ci diremo: "Dato che è impossibile coltivare le qualità umane e promuovere la pace, perché non diventare terroristi? Visto che aiutare gli altri non serve a niente, perché non disinteressarsi adesso del mondo e vivere per conto proprio, pensando solo a sé?".

Se siete giornalisti, siate coscienti di questo problema e assumetevi le vostre responsabilità. Anche se i vostri lettori o i vostri ascoltatori non ne appariranno entusiasti, date spazio alle cose buone fatte dagli altri.

### ***Agli agricoltori***

Gli agricoltori svolgono un ruolo essenziale nella protezione o nel deterioramento dell'ambiente e della salute. Attualmente con l'inquinamento delle falde freatiche, l'impiego abusivo di concimi, pesticidi e di altre sostanze nocive che viene scoperto di continuo, ci si rende sempre più conto della responsabilità degli uomini nel degrado del sistema ecologico e nella comparsa di malattie nuove. La malattia della "mucca pazza" causata dalle farine animali costituisce un esempio particolarmente lampante. Ovviamente i colpevoli dovrebbero essere puniti, ma in apparenza non vengono biasimati in alcun modo. Invece le mucche, loro vittime, vengono uccise...

Penso che in agricoltura si dovrebbe fare un uso assai più limitato di prodotti chimici ed entrare quanto più possibile in armonia con i processi naturali. Nell'immediato forse questo farebbe calare i profitti, ma nel lungo periodo sarebbe benefico. Si dovrebbero pure ridurre le dimensioni e il numero degli allevamenti industriali nocivi per l'ambiente. Del resto gli alimenti contro natura che si danno agli animali hanno effetti imprevedibili, come oggi si può constatare. Quando si pensa allo spreco di tempo, di denaro e di energia, per non parlare delle sofferenze inutili che provocano, non si può fare a meno di pensare che sarebbe più saggio adottare altri metodi.

Vorrei anche dire qualche parola riguardo agli animali. Tutti gli esseri sensibili hanno diritto di vivere. È evidente che i mammiferi, gli uccelli, i pesci provano il piacere e il dolore, e che di conseguenza non amano soffrire più di quanto lo amiamo noi. Quando si abusa nell'impiego di questi animali al solo scopo di trarne profitto, anche senza prendere in considerazione il punto di vista buddhista, si entra comunque in contraddizione con i valori morali fondamentali.

Vorrei aggiungere che chi non prova la minima esitazione né la minima compassione quando uccide un animale o lo fa soffrire, ovviamente farà più fatica di un altro a provarne nei confronti dei suoi congeneri. È sempre pericoloso ignorare la sofferenza di un essere quale che sia, anche se riteniamo necessario sacrificarlo per il bene dei più. Negarla o evitare di pensarci è una soluzione comoda, ma questo atteggiamento dà adito a tutti

gli eccessi, come si vede durante le guerre. E inoltre distrugge la nostra felicità. Lo dico spesso, l'empatia o la compassione finiscono sempre per farci del bene.

Alcuni osservano che comunque gli animali si divorano fra loro. È vero, ma non si può negare che quando gli animali ne divorano altri tengono un comportamento semplice e diretto. Quando hanno fame uccidono, quando non hanno fame non uccidono. È un atteggiamento assai diverso da quello degli uomini, che sopprimono milioni di mucche, pecore, polli e altri animali solo in nome del profitto.

Un giorno ho incontrato un ebreo polacco, un uomo buono e intelligente. Dato che era vegetariano e i tibetani non lo sono, mi ha detto: "Non mangio animali, ma se ne mangiassi avrei il coraggio di ucciderli io stesso". Noi tibetani facciamo uccidere gli animali da altri e poi li mangiamo! [Risata]

### ***A chi fa la guerra***

In tutte le società umane appaiono esseri malvagi che provocano danni gravissimi, ed è necessario disporre di mezzi efficaci per impedire loro di fare del male. Quando non resta altra scelta possibile, bisogna pur decidersi a utilizzare la forza armata.

Secondo me, un esercito non deve porsi l'obiettivo di propagare una dottrina o invadere un altro paese, ma solo di far cessare, in caso di assoluta necessità, le macchinazioni di coloro che distruggono il benessere della civiltà e seminano il caos. L'unico obiettivo accettabile in una guerra è la felicità di tutti, non la difesa di particolari interessi.

La guerra è dunque soltanto un ripiego. La Storia dimostra che la violenza genera violenza e di rado risolve i problemi. In compenso crea sofferenze abissali. È anche evidente che, persino quando sembra giusta e logica per porre fine ai conflitti, non si può mai sapere se invece di spegnere un fuoco non stiamo appiccando un incendio.

Oggi la guerra è diventata fredda e inumana. Le armi moderne permettono di uccidere migliaia di esseri senza correre il rischio di vedere di persona le sofferenze che si provocano. Coloro che danno l'ordine di uccidere si trovano spesso a migliaia di chilometri dal campo di battaglia, e a morire o a rimanere mutilati sono gli innocenti, le donne e i bambini che chiedono soltanto di vivere. Viene quasi da rimpiangere le guerre di un tempo, in cui il signore marciava alla testa del suo esercito. La sua morte in generale significava la fine delle ostilità. Bisognerebbe almeno ridare alla guerra una dimensione umana.

Non appena gli uomini hanno delle armi sono inclini a servirsene. La mia opinione è che non dovrebbero più esistere eserciti nazionali. Il mondo dovrebbe essere smilitarizzato, a eccezione di una forza multinazionale pronta a intervenire soltanto nel caso in cui qualcuno minacciasse la pace in qualche regione del mondo.

Tutti parlano di pace, ma non si può realizzare la pace all'esterno se si coltivano nel proprio animo la collera o l'odio. Non si può nemmeno conciliare il desiderio di pace con la corsa agli armamenti. Le armi nucleari

sono considerate un mezzo di dissuasione, ma a me non sembra un sistema sensato, né efficace sul lungo periodo.

Svariati paesi destinano somme enormi allo sviluppo di tali armi. Vengono sprecati molto denaro, molta energia, molto talento, mentre inevitabilmente il rischio di conseguenze inaspettate suscita paure sempre crescenti.

È interesse di tutti far cessare le guerre. Certo si può risalire al nome delle persone che sono all'origine dei conflitti, ma non si può sostenere che sono emerse dal nulla o che hanno agito da sole. Sono membri della società cui ciascuno di noi appartiene e della quale ciascuno di noi è in parte responsabile. Se vogliamo costruire la pace nel mondo, costruiamola in primo luogo dentro ciascuno di noi.

La pace nel mondo può passare soltanto attraverso la pace dello spirito, e la pace dello spirito solo attraverso la presa di coscienza che tutti gli esseri umani sono come membri della stessa famiglia, nonostante la differenza di fedi, di ideologie, di sistemi politici ed economici. Tali fattori sono soltanto dettagli, rispetto a quello che ci accomuna. La cosa più importante è che siamo tutti esseri umani, e che viviamo sullo stesso, piccolo pianeta. Non fosse altro che per sopravvivere, abbiamo bisogno di collaborare gli uni con gli altri, sia nei rapporti individuali sia in quelli tra i diversi Stati.

### ***A chi si dedica agli altri***

Coloro che si dedicano agli altri nel campo della salute, dell'istruzione, della vita spirituale, familiare, sociale o in qualsiasi altro settore, mi rallegrano il cuore. Qualsiasi società umana dà origine a un certo numero di problemi e di sofferenze. Fare il possibile per risolvere tali difficoltà è degno di lode.

Dal punto di vista buddhista è importante non limitarsi ad aiutare qualcuno per dovere o per piacere, come ci si diletta di giardinaggio. Se lo si fa con amore e compassione, con un sorriso e parole gentili, si dà di certo una gioia agli altri. L'atto in se stesso può sembrare identico, ma i suoi benefici sono infinitamente superiori.

Se siete medici, non curate i malati per abitudine o per obbligo. Potrebbero avere l'impressione che non vi preoccupiate veramente per loro. Potrebbero pensare di non essere visitati con sufficiente attenzione o di essere trattati come cavie. Alcuni chirurghi a forza di operare finiscono per percepire i propri pazienti come macchine da riparare, e non sono più consapevoli di avere a che fare con esseri umani. Perdendo di vista l'essere umano in quanto oggetto della loro bontà, della loro compassione, tagliano, ricuciono, sostituiscono organi come si manipolano i ricambi di un'automobile o dei pezzi di legno.

È quindi molto importante, quando ci si occupa degli altri, coltivare un atteggiamento altruista. Esso infatti non è benefico soltanto per colui che riceve, ma anche per colui che dona. Più ci preoccupiamo della felicità degli altri, più costruiamo allo stesso tempo la nostra. Ma non pensateci mai quando date. Non aspettatevi niente in cambio, occupatevi solo del bene degli altri.

Allo stesso modo non consideratevi mai superiori a quelli che aiutate. Sia che voi dedichiate loro il vostro denaro, il vostro tempo o la vostra energia, fatelo sempre con umiltà, anche se l'altro è sporco, sparuto, stupido e coperto di stracci. Personalmente quando incontro un mendicante mi sforzo sempre di non vederlo come un essere inferiore, ma come una creatura umana che non si differenzia in nulla da me.

Un altro punto importante da ricordare è questo: quando aiutate qualcuno non accontentatevi di risolvere i suoi problemi immediati, per esempio offrendogli del denaro. Dategli anche i mezzi per risolvere i suoi problemi da solo.

#### ***IV - I comportamenti e gli stati d'animo***

Esistono molti modi di essere felici. Alcuni hanno lo spirito un po' alterato e sono immersi in una felicità beata. Pensano sempre che tutto vada bene. Non è questo il tipo di felicità che ci interessa.

Altri basano la propria felicità sul possesso di beni materiali e sulla soddisfazione dei sensi. Abbiamo già sottolineato la fragilità di questo metodo. Anche quando pensate di essere veramente felici, se date per acquisita la felicità, soffrirete doppiamente qualora le circostanze non vi siano più propizie.

Altri ancora sono felici perché pensano di comportarsi bene dal punto di vista morale. È la felicità di cui abbiamo bisogno, perché si appoggia su ragioni profonde e non dipende dalle circostanze.

Per essere veramente felici in modo duraturo è necessario riconoscere innanzitutto la realtà della sofferenza. Forse all'inizio è deprimente, ma alla lunga ci si guadagna. Coloro che preferiscono eludere la verità drogandosi, cercando la falsa beatitudine di una spiritualità cieca o vivendo a tutta velocità per evitare di pensare, ottengono solo una breve tregua. Quando i problemi riaffiorano con forza si trovano del tutto disorientati e "invadono il paese di lamenti", come si dice in Tibet. Cadono in preda alla collera e alla disperazione, e aggiungono così alla difficoltà iniziale una sofferenza inutile.

Cerchiamo di capire da dove viene la nostra sofferenza. Come qualsiasi altro fenomeno, è il risultato di un numero incalcolabile di cause e di condizioni. Se i nostri sentimenti dipendessero chiaramente da una sola causa, basterebbe essere in presenza di un motivo di felicità per sentirsi sempre felici. Sappiamo benissimo che non è affatto così. Rinunciamo dunque all'idea che ci sia sempre un responsabile e che basti trovarlo per non soffrire più. Riconosciamo che la sofferenza fa parte dell'esistenza, o, in termini buddhisti, del samsàra, il ciclo delle esistenze condizionate. Se la consideriamo una cosa negativa, anormale, di cui siamo vittime, la nostra vita diventa miserabile. Il problema diventa la nostra reazione. La felicità è possibile quando persino ciò che consideriamo sofferenza non ci rende infelici.

Secondo il buddhismo, la riflessione sulla realtà della sofferenza non sfocia mai nel pessimismo o nella disperazione. Porta a scoprire le cause prime delle nostre infelicità - il desiderio, l'odio, l'ignoranza - e a liberarsene. Ignoranza vuol dire in questo caso incomprendimento della natura reale degli esseri e delle cose. È l'origine degli altri due veleni. Quando

scompare, il desiderio e l'odio non hanno più fondamento e la fonte della sofferenza si prosciuga. Ne consegue una felicità spontaneamente altruista che non è più alla mercé delle emozioni negative.

### ***A chi è infelice***

Ecco un argomento importante. Ho già parlato di due tipi di soddisfazione. La prima è basata sulle nostre percezioni sensoriali, la seconda sul nostro modo di pensare.

Nei paesi industrializzati si vedono molte persone infelici. Non manca loro niente, dispongono di tutte le condizioni per avere una vita comoda, ma non sono soddisfatte del proprio destino. Si rendono infelici per gelosia o per motivi di tutti i generi. Alcuni aspettano continuamente un cataclisma, altri pensano che sia imminente la fine del mondo. Costoro si creano da soli le proprie sofferenze perché non sono capaci di pensare in modo sano. Se guardassero le cose in un'altra prospettiva, i loro tormenti scomparirebbero.

Ci sono anche coloro che hanno veri motivi per soffrire, che sono davvero malati, infelici, che hanno vissuto delle catastrofi o vengono trattati male, ingiustamente. Ma anche in questo caso spesso hanno la possibilità di rimediare. Sul piano materiale, possono e devono curarsi, mettere in discussione coloro che li maltrattano, andare in tribunale per chiedere un risarcimento, lavorare come matti se non hanno abbastanza per mangiare o per vestirsi. Mentalmente possono adottare un punto di vista positivo.

In generale è il nostro atteggiamento mentale a determinare il livello delle nostre sofferenze. Se per esempio si è malati, l'unica reazione utile è di mettere in atto tutti i sistemi possibili per guarire: consultare un medico, seguire una terapia, eseguire certi esercizi... Ma in generale noi complichiamo le cose tormentandoci per la nostra sorte, e aggiungendo così alla sofferenza fisica una sofferenza mentale. Se la nostra malattia è grave, spesso la vediamo solo nell'ottica più negativa possibile. Se è la testa a farci soffrire pensiamo: "È veramente la cosa peggiore che poteva capitarmi, se almeno fossero le mie gambe a non funzionare!". Anziché dire a noi stessi che moltissimi altri soffrono almeno quanto noi, ci lamentiamo come se fossimo gli unici al mondo.

Si può invece adottare l'atteggiamento opposto, e se per esempio abbiamo le braccia paralizzate, dirci: "Non posso più servirmene, ma le gambe mi reggono ancora". E se al contrario il problema sono le gambe: "Le gambe non mi reggono più, ma posso spostarmi su una sedia a rotelle e sono ancora capace di scrivere con le mie mani". Pensieri così semplici sono sufficienti a riconfortarci.

Insomma, qualunque sia la nostra situazione, abbiamo sempre la possibilità di guardarla in un'ottica positiva, soprattutto oggi che la tecnologia moderna offre ulteriori motivi per continuare a sperare. È impensabile non trovare alcun sistema mentale per ridurre una sofferenza provocata da circostanze reali.

Sono rari i casi in cui abbiamo solo ragioni per soffrire, senza la possibilità di alcun conforto. Di fronte alla sofferenza fisica pensate agli

aspetti positivi, teneteli presenti, e di certo riuscirete ad alleviare un po' la vostra pena.

Anche se avete una malattia grave e lunga, esiste di sicuro un sistema per non essere sopraffatti dalla disperazione. Se siete buddhisti, dite a voi stessi: "Possa questa malattia purificarmi dai miei atti nocivi passati! Possano i dolori degli altri aggiungersi ai miei e colpire me al loro posto!". Pensate pure che innumerevoli esseri soffrono come voi, e pregate affinché le vostre sofferenze abbiano l'effetto di alleviare le loro. Supponendo che non abbiate la forza di riflettere in questo modo, il semplice fatto di prendere coscienza che non siete soli e che molti altri sono nella stessa situazione vi aiuterà a sopportare il vostro male.

Se siete cristiani e credete in Dio in quanto creatore dell'universo, confortatevi pensando: "Questa sofferenza non l'ho desiderata, ma deve certamente avere una ragione, poiché è Dio che nella sua compassione mi ha dato la vita".

Se non avete religione, pensate che la vostra disgrazia, per quanto terribile, non colpisce soltanto voi. Anche se non credete in niente, cercate di immaginare al di sopra del punto che vi fa soffrire una luce che impregna e dissolve il vostro dolore, e vedete se questo vi dà sollievo.

Ci sono disgrazie improvvise e ineluttabili, come la morte di un essere caro. In questo caso ovviamente non c'è più modo di influire sulla causa. Ma proprio perché non c'è niente da fare riflettete sul fatto che la disperazione è inutile e serve solo ad aggravare il dolore. Penso soprattutto a coloro che non hanno alcuna fede religiosa.

Una cosa importante da fare consiste nell'esaminare la vostra sofferenza, nel cercare di scoprire da dove viene e se è possibile farla sparire. In generale, pensiamo di non avere alcuna responsabilità nelle nostre disgrazie. È immancabilmente colpa di qualcuno o di qualcos'altro. Dubito che sia sempre così. Siamo un po' come studenti i quali, bocciati a un esame, non vogliono ammettere che studiando di più avrebbero potuto sostenerlo con successo. Ce la prendiamo con qualcuno, dichiariamo che le circostanze si sono alleate contro di noi. Ma l'aggiunta di questa seconda sofferenza alla prima non peggiora forse la situazione?

Anche se perdete una persona cara, per esempio vostro padre o vostra madre, ragionate. Pensate che dopo una certa età la vita giunge naturalmente al termine. Quando eravate piccoli, i vostri genitori hanno fatto del proprio meglio per allevarvi. Ora non avete nulla da rimpiangere. Certo se sono morti prematuramente, per esempio in un incidente stradale, è molto più triste.

### ***Ai pessimisti***

A quelli che sono pessimisti e si tormentano di continuo mi viene voglia di dire: quanto siete stupidi! Un giorno, negli Stati Uniti, ho incontrato una donna che era molto infelice senza una vera ragione. Le ho detto: "Non si renda infelice! È giovane, le restano ancora molti anni da vivere, non ha alcuna ragione di tormentarsi!". Lei mi ha chiesto perché mi impiccavo negli affari suoi. Io mi sono sentito triste. Le ho risposto che

parlare così non serviva a niente. Le ho preso la mano, le ho dato una pacca amichevole e lei ha cambiato atteggiamento.

Le persone di questo genere si possono aiutare solo con l'amore e con l'affetto. Non un amore di facciata, fatto di parole vuote, ma un sentimento che sgorga dal cuore. Quando si discute si fa riferimento alla ragione, ma quando si manifesta davvero amore o tenerezza si comunica in modo diretto. Alla fine quella donna è cambiata. Si è messa a ridere di cuore.

Se siete pessimisti pensate che fate parte della società umana e gli umani nel fondo del loro essere provano naturalmente amore gli uni per gli altri. Voi troverete sempre fra loro qualcuno in cui riporre la vostra speranza, qualcuno degno di essere preso a esempio. Tormentarsi come fate non serve a niente.

Date ai vostri pensieri una svolta positiva. È un errore dirsi che tutti sono cattivi. Certo gli esseri malvagi esistono. Ma non vuol dire che tutti gli esseri sono malvagi. Ce ne sono tantissimi nobili e generosi.

Coloro che percepiscono il mondo in questo modo non si fidano di nessuno e si sentono soli. Ma in fondo si sentono soli perché non pensano abbastanza agli altri. Quando non pensiamo abbastanza agli altri, li giudichiamo a partire da noi stessi, e immaginiamo che ci percepiscano nello stesso modo in cui li percepiamo noi. In questo caso non sorprende che si provi un sentimento di solitudine.

Mi ricordo una storia che ho vissuto di persona. Mostra i benefici di un atteggiamento positivo. Un giorno è venuto a Dharamsala un uomo che intratteneva buoni rapporti con la Cina comunista. Doveva avere più di settant'anni. Ci siamo incontrati per la prima volta nella stanza in cui ci troviamo ora.

Molte persone di qui, sapendo che arrivava, l'avevano etichettato in anticipo come "comunista cinese", e avevano denigrato la sua immagine. Lui stesso diceva di ammirare la Cina e faceva pensare di essere schierato con il governo cinese. La conseguenza fu che al momento dell'incontro c'era una specie di malessere nell'aria.

Personalmente non avevo niente contro di lui: per me era un essere umano come gli altri, e se credeva ai cinesi era perché non disponeva di informazioni sufficienti. La situazione del Tibet era realmente tragica, non gli avrei certo raccontato il contrario per fargli piacere. Gli avrei detto le cose come realmente stavano.

Fin dal primo incontro si è rivolto a me con un tono polemico, ma io l'ho guardato semplicemente come un essere umano e gli ho parlato del Tibet in maniera molto amichevole. Il secondo giorno il suo atteggiamento è completamente cambiato.

All'inizio il confronto lo metteva a disagio. Se anch'io avessi manifestato del nervosismo, ci saremmo trincerati sempre di più sulle nostre posizioni, non avrei ascoltato le sue argomentazioni e lui non avrebbe prestato attenzione alle mie. Considerandolo un essere umano, dicendomi che tutti gli esseri umani si somigliano, ma talvolta sono disinformati, e comportandomi con lui in modo cordiale, a poco a poco sono riuscito a farlo aprire.



Ci sono persone che vedono solo il lato negativo delle cose. È sorprendente. Nella comunità tibetana in esilio, per esempio, ci troviamo tutti nella stessa situazione, siamo rifugiati, ma alcuni di noi sono sempre contenti e hanno voglia di raccontare solo cose piacevoli che danno speranza, altri invece sembrano non vedere nulla di buono in nulla. Parlano male di tutto e si tormentano in continuazione.

Com'è scritto nei testi buddhisti, il mondo può apparire favorevole od ostile, pieno di difetti o pieno di qualità: è tutto nei nostri pensieri. In linea generale non esiste niente che abbia soltanto vantaggi o soltanto inconvenienti. Tutti gli oggetti di cui ci serviamo - il cibo, gli abiti, le case - e tutti gli esseri con cui viviamo - la famiglia, gli amici, i superiori, i maestri, i discepoli e così via - hanno qualità e difetti insieme. È così. Per valutare correttamente la realtà bisogna prendere atto di tali aspetti buoni e cattivi.

Da un certo punto di vista è possibile vedere tutto in luce positiva. Persino la sofferenza può essere considerata benefica. Non sto parlando in un'ottica religiosa. Osservo semplicemente che chi ha superato molte prove di solito non si lamenta alle prime difficoltà. Le sofferenze subite da tali persone hanno forgiato il loro carattere, le hanno dotate di una maggiore larghezza di vedute, di uno spirito più stabile, più vicino alla realtà, più in condizione di vedere le cose esattamente come sono. Chi non si imbatte in nessun problema e passa la vita nella bambagia si dissocia dalla vita reale. Di fronte alla prima difficoltà "invade il paese di lamenti". È una cosa che ho spesso occasione di constatare e di cui ho fatto esperienza io stesso.

Ho perduto il mio paese, ho passato la maggior parte della mia vita in esilio, il mio popolo è stato torturato, massacrato, i templi rasi al suolo, la civiltà distrutta, il territorio devastato, le risorse saccheggiate. Non c'è nessun motivo per rallegrarsi. Tuttavia per altri versi mi sono notevolmente arricchito grazie al contatto con altri popoli, altre religioni, altre culture, altre scienze. Ho trovato forme di libertà e visioni del mondo che non conoscevo.

Nella comunità tibetana in esilio spesso gli individui più generosi e più inattaccabili spiritualmente si trovano proprio tra coloro che hanno maggiormente sofferto. Alcuni di loro, dopo aver trascorso vent'anni in prigione in condizioni spaventose, mi hanno detto che dal punto di vista spirituale quello era stato il periodo migliore della loro vita. Un monaco del mio monastero è stato crudelmente torturato per anni perché rinunciava alla sua fede. Quando è riuscito a scappare in India gli ho chiesto se aveva avuto paura. Mi ha risposto sinceramente che la sua unica paura era stata di non avere più compassione verso i suoi aguzzini.

Le difficoltà di secondaria importanza non hanno fatto vacillare coloro che in Francia, in Germania, in Inghilterra e altrove hanno conosciuto la Seconda guerra mondiale e il difficile periodo di penuria che è seguito. Sono persone soddisfatte del proprio destino perché ne hanno viste ben di peggio. Invece coloro che non hanno conosciuto questa guerra e vivono beati come in un asilo infantile gemono e si smarriscono quasi di fronte alle difficoltà. Quando c'è la felicità non riescono a riconoscerla.

Tra le nuove generazioni alcuni non sono soddisfatti del progresso materiale e si indirizzano verso la vita spirituale, un fatto che mi sembra positivo.

In ogni caso, siate consapevoli che il mondo è fatto di cose buone e cattive e ciò che noi recepiamo come realtà è in larga misura un parto del nostro spirito.

### ***Agli angosciati***

Un modo efficace per combattere l'angoscia è di preoccuparsi meno di sé e più degli altri. Quando davvero comprendiamo le difficoltà degli altri, le nostre perdono di importanza. Quando li soccorriamo, la nostra fiducia aumenta e la nostra angoscia diminuisce. Certo bisogna che il desiderio di aiutare sia sincero. Se abbiamo come unico scopo di liberarci del nostro malessere, questo ci riporterà inesorabilmente a noi stessi e alle nostre paure.

Esistono persone che sono invase fin dal risveglio da un'angoscia inesplicabile. Questo sentimento può avere cause di ogni genere. Alcuni sono stati maltrattati dai genitori o da fratelli e sorelle quando erano piccoli, altri hanno subito abusi sessuali. Si è perpetrata su di loro una violenza, e faticano a parlarne. A poco a poco in loro si instaura una specie di paura e stanno male.

Quando riescono a esprimere quello che hanno vissuto, se hanno accanto qualcuno capace di far comprendere loro che è una cosa conclusa, che si tratta del passato, hanno l'opportunità di mettere la parola fine a questo capitolo della loro vita. In Tibet si dice che per stasare un orecchio bisogna soffiarsi dentro.

Se siete angosciati perché non avete nessuna fiducia in voi stessi e pensate che niente di quello che fate riuscirà, fermatevi a riflettere un momento. Cercate di capire perché vi considerate perdenti fin dall'inizio. Non troverete nessuna spiegazione valida. Il problema nasce dal vostro modo di pensare, non da una reale incapacità.

### ***A chi ha la tentazione di suicidarsi***

È difficile parlare del suicidio. Le ragioni per uccidersi sono molto numerose. Alcuni sono assaliti dall'inquietudine e dall'angoscia; altri sono disperati; alcuni si uccidono per orgoglio, a causa di quello che gli altri hanno fatto o non hanno fatto nei loro confronti; altri sono persuasi che non riusciranno mai a fare niente; alcuni provano un desiderio violento, e si uccidono per la collera quando tale desiderio non viene soddisfatto; altri si lasciano sopraffare dalla tristezza, e così via.

In linea generale, chi si uccide vanifica qualsiasi soluzione futura per il suo problema. Anche se fino a questo momento ha incontrato solo difficoltà, niente dimostra che un giorno o l'altro non troverà il sistema per risolverle.

Un'altra cosa: la maggior parte dei suicidi sono commessi in un momento di estrema emozione. In quanto esseri umani, non possiamo prendere una decisione così radicale solo sotto l'influsso della collera, del desiderio o dell'angoscia. Agire in modo impulsivo significa correre grandi

rischi di sbagliare. Poiché siamo capaci di riflettere, è bene che aspettiamo di sentirci calmi e distesi prima di commettere l'irreparabile.

Il mio maestro Thrijang Rimpoce mi ha raccontato la storia di un uomo della provincia del Khams che era oltremodo infelice e aveva deciso di buttarsi nel fiume Tsangpo, a Lhasa. Aveva portato con sé una bottiglia di alcol, e si era ripromesso di buttarsi dopo averla bevuta. All'inizio era invaso dalla sua emozione. Arrivato in riva al fiume, è rimasto per un momento seduto sulla sponda. Poiché non si decideva a saltare, ha cominciato a bere un po' di alcol, ma dato che non riusciva nemmeno così a trovare il coraggio sufficiente, ne ha bevuto ancora un po'. Alla fine, se n'è tornato a casa sua con la bottiglia vuota sotto il braccio.

Vedete, mentre si trovava sotto l'influenza di un'emozione molto forte era decisissimo a suicidarsi. Ma una volta calmatosi dopo una bottiglia di alcol se n'è andato a casa!

### ***A chi soffre di solitudine***

Leggendo un sondaggio ho appreso che la maggior parte degli americani dichiara di soffrire di solitudine. Un quarto degli adulti confessavano di essersi sentiti profondamente soli nelle ultime due settimane. A quanto pare questo fenomeno è oltremodo diffuso.

Nelle strade delle città ci sono migliaia di persone, ma non si degnano di uno sguardo. Se i loro occhi si incrociano non si sorridono, a meno che non si incontrino in modo formale. In treno le persone stanno sedute per ore le une accanto alle altre, ma non si parlano. Non è strano?

Ho la sensazione che il sentimento della solitudine sia dovuto soprattutto a due cause. La prima è che siamo diventati troppi. Quando il mondo era meno popolato di certo si aveva una consapevolezza più profonda di appartenere alla famiglia umana. Ci si conosceva senz'altro meglio gli uni con gli altri, e anche il bisogno di aiutarsi reciprocamente era più grande. Ancora oggi nei piccoli paesi di campagna gli abitanti si conoscono, si prestano gli arnesi e i macchinari, svolgono i lavori pesanti in comune. Un tempo si riunivano di frequente, andavano in chiesa, pregavano insieme. Avevano ancora più occasioni di comunicare.

Ora che la Terra è sovrappopolata, nelle grandi città si ammassano milioni di persone. A vederle si crederebbe che la loro unica occupazione sia lavorare e prendere lo stipendio. Ciascuno sembra condurre una vita indipendente. Le macchine moderne ci consentono una grandissima autonomia e abbiamo l'impressione, ovviamente falsa, che gli altri svolgano una funzione sempre meno importante per il nostro benessere. Questa situazione favorisce l'indifferenza e l'impressione di essere soli.

La seconda causa del senso di solitudine è che nelle nostre società moderne siamo tutti terribilmente occupati. Se rivolgiamo la parola a qualcuno, anche soltanto per chiedergli "Come va?", abbiamo l'impressione di perdere due secondi preziosi della nostra vita. Appena finito di lavorare ci sprofondiamo subito nella lettura del giornale: "Guardiamo un po' che novità ci sono!". Discutere con un amico è una perdita di tempo.

In una città spesso si conoscono molte persone. Bisogna scambiarsi il buongiorno; e siccome si rischia di cominciare a chiacchierare con tutti, le

cose si complicano. Allora preferiamo evitare il contatto, e se qualcuno ci rivolge la parola la percepiamo come una intrusione.

Tutto ciò produce come conseguenza il fatto che le nostre società si disumanizzano e la nostra vita assume un andamento meccanico. La mattina si va a lavorare. Finito di lavorare ci si distrae in discoteca o altrove. Ci si stordisce, si torna tardi, si dorme qualche ora. L'indomani, mezzo addormentati e con lo spirito offuscato, si va di nuovo a lavorare. Gli abitanti della città non passano forse così una buona parte della loro vita? E poiché tutti diventano come pezzi di un meccanismo, volenti o nolenti bisogna seguire l'andamento dell'insieme. Dopo un certo periodo diventa pesante da sopportare, e ci si chiude nell'indifferenza.

Sono sicuro che anch'io, se vivessi in una grande città, per esempio negli Stati Uniti, e se frequentassi solo la gente del posto, a poco a poco diventerei come gli altri. Non avrei scelta. Forse andrei in discoteca, rientrerei tardi e l'indomani andrei a lavorare mezzo addormentato. Dopo un certo periodo avrei preso definitivamente questa abitudine! [Risata]

Non storditevi troppo la sera. Finito di lavorare, è meglio rientrare a casa. Mangiate tranquillamente, bevete una tazza di tè o qualcos'altro, leggete un libro, rilassatevi e andate a letto distesi. La mattina alzatevi presto. Se andate a lavorare con l'animo fresco e disponibile, penso che la vostra vita non sarà più la stessa.

Tutti sanno che il senso di solitudine non è né utile né piacevole. Ciascuno di noi deve combatterlo. Ma dato che deriva da un gran numero di cause e di condizioni bisogna prenderlo in tempo. La famiglia, questa cellula di base della società, deve diventare un luogo dove ci si sente felici, dove ci si può rasserenare nell'amore e nell'affetto. Se a casa e anche a scuola i bambini vengono allevati in un ambiente caloroso, una volta adulti e impegnati nella società saranno capaci di aiutare gli altri. Quando incontreranno qualcuno per la prima volta, si sentiranno a prol'io agio e non avranno paura a rivolgergli la parola. Contribuiranno a creare un'atmosfera nuova in cui la sensazione della solitudine sarà molto meno diffusa.

### ***A chi si lascia invadere dalla collera***

Quando ci troviamo sotto l'influenza della collera o dell'odio, non ci sentiamo bene, né sul piano fisico né su quello mentale. Tutti se ne rendono conto, e nessuno ha voglia di stare con noi. Persino gli animali ci evitano, a parte le pulci e le zanzare, che vogliono soltanto il nostro sangue! Perdiamo l'appetito, non dormiamo, a volte ci viene l'ulcera, e se ci troviamo continuamente in questo stato di certo diminuiamo il numero di anni che ci restano da vivere.

A che pro? Anche se arrivassimo fino in fondo alla nostra rabbia, non elimineremmo mai tutti i nostri nemici. Conoscete qualcuno che ci sia riuscito? Fino a quando ospiteremo in noi questo nemico interiore, la collera o l'odio, avremo un bel distruggere i nostri nemici esteriori oggi, ne nasceranno altri domani.

I nostri veri nemici sono i veleni mentali: l'ignoranza, l'odio, il desiderio, la gelosia, l'orgoglio. Sono gli unici capaci di distruggere la nostra

felicità. Soprattutto la collera o l'odio sono causa di molte disgrazie di questo mondo, dai litigi familiari ai massimi conflitti. Rendono invivibile qualsiasi situazione piacevole. Nessuna religione ne vanta le virtù. Danno tutte rilievo all'amore e alla benevolenza. Basta leggere le diverse descrizioni del paradiso per rendersi conto che vi si parla di pace, di bellezza, di meravigliosi giardini, di fiori, ma mai, che io sappia, di conflitti o di guerre. Insomma, alla collera non si riconosce alcun pregio.

Che farne della collera? Alcuni non la considerano un difetto. Coloro che non hanno l'abitudine di osservare il proprio spirito pensano che appartenga alla loro natura, che non vada repressa, ma al contrario, espressa. Se fosse vero, anche riguardo all'ignoranza o all'analfabetismo bisognerebbe dire che appartengono al nostro spirito, poiché nascendo non sappiamo niente. Ciò nonostante facciamo di tutto per eliminarli, e nessuno protesta affermando che sono cose naturali in cui non va cambiato nulla. Perché allora non intervenire allo stesso modo sull'odio o sulla collera, che sono assai più devastanti? Vale di certo la pena di provare.

Ci vuole del tempo per imparare, ed è impossibile sapere tutto, ma è bene cercare di diventare un po' meno ignoranti. Nello stesso modo, è impossibile sbarazzarsi per sempre della collera, ma se in certa misura ci si riesce, i risultati che si ottengono ne valgono la pena. Certo potete rispondermi che questo riguarda soltanto voi, che non è un problema mio. [Scoppio di risate]

Forse gli psicologi vi diranno che un sentimento come la collera non va rintuzzato, deve essere esteriorizzato. Comunque non vi diranno che va cercato o sviluppato. Imparate a vedere i difetti della collera, e anche se continuate a pensare che sia parte del vostro spirito, non potrete fare a meno di concludere che è meglio farne a meno.

Evitate il più possibile le situazioni che provocano in voi una reazione violenta. Se nonostante tutto si verificano, provate a non lasciarvi trascinare. Se incontrate qualcuno che ha il dono di irritarvi, sforzatevi di dimenticare questa funesta particolarità, e guardate quella persona da un altro punto di vista.

Quelli che consideriamo nemici non ci sono ostili dalla nascita: lo divengono in seguito a un certo numero di pensieri e di comportamenti. Allora li etichettiamo come "nemici". Se il loro atteggiamento nei nostri confronti cambia in modo radicale diventano degli "amici". Quindi lo stesso individuo un giorno può essere un "nemico", un altro giorno un "amico". È assurdo.

Distinguate bene tra la persona e il suo atteggiamento del momento. Non reagite contro qualcuno, ma contro una emozione o un comportamento. Respingete qualsiasi desiderio di fare del male all'individuo in sé. Cercate di aiutarlo a cambiare, fategli tutto il bene che potete. Se vi limitate a neutralizzare i suoi atti dimostrandogli amore, esiste la possibilità che smetta rapidamente di comportarsi da nemico. Forse diventerà addirittura vostro amico.

Non siete tenuti a tollerare il male che viene fatto a voi o agli altri. Contrastatelo, ma non odiate l'autore, non lasciatevi trascinare contro di lui, non cercate di vendicarvi. Così la vostra reazione non sarà una rivincita,

una collera in reazione a un'altra collera. È questa la vera pazienza. È difficile reagire nel modo giusto sotto l'influsso della rabbia. Dimenticatela, dunque, la vostra rabbia.

Di recente, mentre ero a Gerusalemme, ho assistito a un dibattito tra studenti israeliani e palestinesi. Alla fine un palestinese ha preso la parola per dire che tutto andava bene finché dialogavano, ma che quando erano per strada era diverso. Quando la polizia israeliana li arrestava erano furiosi, e percepivano gli israeliani come nemici. Si chiedeva che cosa fare. Ne hanno discusso ed è nata l'idea di considerare l'altro come una "immagine di Dio". Uno degli studenti ha dichiarato: "Ogniquale volta vi trovate di fronte a un uomo che vi ha fatto un torto, qualunque sia, trasformate quell'uomo in un'immagine di Dio e la vostra collera scomparirà". Non è una buona idea? Per conto mio, la trovo eccellente.

Se, come loro, avete fede in una religione e applicate questo metodo a modo vostro, la collera si estinguerà naturalmente. Qualcuno mi ha scritto che mentre meditava gli veniva in mente l'immagine del Dalai Lama, e gli faceva molto bene. Ora quando si infuria pensa a me, e la collera scompare. Non so se la mia foto ha il potere di placare la collera. [Risata] Penso piuttosto che quando d'un tratto in noi nasce la collera, se invece di concentrarci sull'oggetto da cui è suscitata pensiamo a qualcuno o a qualcosa che amiamo, il nostro spirito si placa, almeno in una certa misura. Immaginate per esempio l'uomo o la donna di cui siete innamorati. Il vostro spirito sarà distratto e, come si dice, "due pensieri non possono sorgere simultaneamente". Il nostro spirito imbecca automaticamente la direzione della nuova immagine, purché sia la più forte. Quella che vedevamo solo un attimo prima scompare. Temporaneamente si attenua, ma state attenti a non ridarle vita in seguito. Ricordatevi i suoi effetti disastrosi.

Dico spesso che cedendo alla collera non facciamo necessariamente un torto al nostro nemico, ma in compenso danneggiamo senz'altro noi stessi. Perdiamo la nostra pace interiore, non facciamo più nulla in modo adeguato, digeriamo male, non dormiamo più, respingiamo i nostri visitatori, lanciamo sguardi furiosi a quelli che hanno l'audacia di attraversarci la strada. Se abbiamo un animale da compagnia non pensiamo più a dargli da mangiare. Rendiamo la vita impossibile a chi sta con noi e allontaniamo persino i nostri amici più cari; e poiché quelli che ci compatiscono sono sempre meno, restiamo sempre più soli.

Quanto al nostro presunto nemico, forse se ne sta tranquillo a casa sua. Se un giorno i nostri vicini gli raccontano quello che hanno visto e sentito, lui si rallegrerà. Se sente dire: "È davvero infelice, ha perso l'appetito, ha la faccia sfatta, i capelli scarmigliati, dorme male, prende dei tranquillanti, nessuno va a trovarlo, persino il suo cane non si azzarda più ad andargli vicino e continua a latrare", sarà deliziato. E se viene a sapere che hanno dovuto portarci in ospedale, sarà al colmo della gioia!

Andare in collera non ha senso. Se il vostro scopo era veramente di punire il vostro nemico fareste bene a restare calmi e riflettere tranquillamente sul destino che gli riservereste! [Risata]

### ***A chi è dominato dai suoi desideri***

Il desiderio ha per scopo la soddisfazione. Se ci domina e vogliamo sempre di più, questo scopo non viene mai raggiunto e invece di trovare la felicità troviamo la sofferenza. Al giorno d'oggi si parla molto di libertà sessuale. Ma quando ci si dedica al sesso senza ritegno, per il solo piacere, non si ottiene una soddisfazione duratura e si dà origine a un sacco di problemi le cui conseguenze negative - il dolore del coniuge abbandonato, la rottura della coppia, la vita dei bambini scombinata, le malattie veneree, l'AIDS - sono sproporzionate ai brevi istanti di piacere che si sono ottenuti.

In realtà è nella natura del desiderio di ripresentarsi con forza sempre maggiore persino quando credevamo di averlo soddisfatto. Chi si lascia prendere nella sua trappola somiglia all'assetato che beve acqua di mare: più beve e più ha sete.

Inoltre tutto ha dei limiti. Se vogliamo essere ricchi forse arriveremo a guadagnare cifre enormi, ma un giorno o l'altro le circostanze ci impediranno di ottenere di più, e ci sentiremo frustrati. Piuttosto che subire un limite imposto dall'esterno è meglio fissarsene uno da soli. Limitiamo i nostri desideri e apprendiamo a sentirci appagati.

I desideri sono davvero una fonte di problemi senza fine. Più sono numerosi più bisogna fare dei calcoli e degli sforzi per realizzarli. Qualche tempo fa un uomo di affari mi ha detto che più sviluppava la sua impresa più aveva voglia di ingrandirsi ulteriormente. E più cercava di ingrandirsi, più doveva mentire e combattere senza pietà con i concorrenti. Constatava che volere sempre di più non ha senso, che gli sarebbe bastato ridurre la portata dei suoi affari perché la concorrenza diventasse meno feroce e gli fosse possibile lavorare onestamente.

Quanto ha detto mi è sembrato giusto. Non intendo affermare che non bisogna più fare del commercio e svilupparsi. Il successo economico è una buona cosa. Soprattutto, permette di dare lavoro a quelli che non ne hanno; è buono per se stessi, per gli altri e per la società nel complesso. Se tutti conducessero una vita monastica e vivessero di elemosine, l'economia crollerebbe e moriremmo tutti di fame! [Risata]

So con certezza che cosa farebbe allora il Buddha. Direbbe ai monaci: "Ora tutti al lavoro!". [Risata]

Ma l'economia non deve prosperare a discapito dei valori umani. Bisogna attenersi a pratiche leali e non sacrificare al profitto la propria pace interiore. Se il profitto fosse giustificato in ogni caso, perché si sarebbe abolita la schiavitù? Penso che i veri fattori del progresso siano i nobili ideali.

### ***A chi è tormentato dall'invidia e dalla gelosia***

L'invidia ci rende infelici e ci impedisce di progredire spiritualmente. Se si manifesta tramite l'aggressività, nuoce anche agli altri. È un sentimento oltremodo negativo. In linea generale è assurda. Non impedisce a coloro di cui siamo invidiosi di avere ancora più soldi o più pregi, ma di per se stessa crea dentro di noi una nuova sofferenza. E quale sentimento è più vile, quando è così forte da indurci a distruggere il successo o la

ricchezza degli altri? Non c'è alcun dubbio, prima o poi si ritorcerà contro di noi.

L'invidia è assurda anche per un secondo motivo: perché il benessere di una società dipende da tutti quelli che la compongono. Se alcuni prosperano, la società ci guadagna, quindi in certa misura ci guadagnano anche noi. Quando vediamo una persona agiata, anziché irritarci dovremmo pensare che è un vantaggio anche per noi.

Se si tratta di qualcuno che amiamo o che dipende da noi, possiamo soltanto rallegrarci del suo successo. Ralleghiamocene anche se non nutriamo molta stima nei suoi confronti, ma la sua riuscita è benefica per la società. Da soli non saremmo capaci di far prosperare il nostro paese. Per farlo ci vuole il concorso di molti sforzi e di molti talenti. Quindi è una buona cosa che l'individuo in questione rientri nel novero delle persone capaci.

E anche supponendo che uno più ricco e più intelligente di noi ne tragga profitto solo per sé, che cosa ci guadagniamo a soffocare per l'invidia? Perché un altro non dovrebbe avere il diritto di possedere quello che noi stessi desideriamo?

La gelosia mi sembra più giustificabile, pur restando comunque una reazione negativa. È il sentimento che assale, all'interno di una coppia, la persona la cui fiducia è stata tradita dal compagno o dalla compagna. Supponiamo che due persone sinceramente innamorate decidano di vivere insieme, vadano d'accordo, abbiano piena fiducia l'una nell'altra, mettano al mondo dei bambini, e poi, un giorno, uno dei due si prenda un amante. È del tutto comprensibile che l'altro non ne sia contento.

Anche la persona gelosa può avere la sua parte di responsabilità. Un tale mi ha raccontato che si era sposato, ma più tra lui e la moglie aumentava l'intimità e più si conoscevano, più cresceva in lui l'apprensione, addirittura l'avversione all'idea che avrebbero finito per sapere tutto uno dell'altra. Tra loro erano nate delle tensioni, e la moglie era andata a vivere con un altro uomo.

La sua reazione mi è parsa sbalorditiva. Quando si vive in due è normale che si diventi sempre più intimi. E più si è vicini, meno si ha bisogno di mantenere dei segreti. Non è piacevole potersi fidare pienamente di qualcuno? Non è assurdo, una volta sposati, non avere fiducia l'uno nell'altro? Se fin dall'inizio si diffida del compagno, è logico che uno vada a cercare altrove quello che non trova a casa sua.

### ***Ai presuntuosi***

L'aspetto più grave della presunzione è che ci impedisce di migliorarci. Se pensate: "So tutto, sono veramente in gamba", non imparerete più niente, ed è una delle cose peggiori che possano capitarvi.

La presunzione è anche fonte di numerosi problemi sociali. Fa nascere la gelosia, l'arroganza, il disprezzo, l'indifferenza e talvolta induce a commettere abusi e violenze nei confronti degli altri.

Bisogna distinguere la presunzione dalla fiducia in se stessi. La fiducia in se stessi è necessaria. È quello che in determinate situazioni ci mette in condizione di non scoraggiarci, e di pensare a buon diritto: "Sono in grado



di riuscire". È diversa anche dall'eccesso di autostima, dovuto a una valutazione inesatta delle nostre capacità o delle circostanze.

Se pensate di essere capaci di svolgere un compito che gli altri non possono portare a buon fine, non si può dire che siete presuntuosi, purché la vostra valutazione sia fondata. È come se una persona alta di statura si presentasse tra individui bassi che vogliono afferrare un oggetto collocato troppo in alto per loro, e dicesse: "Non affaticatevi, io ci arrivo". Questo significherebbe soltanto che ha la fortuna di essere più qualificato degli altri per compiere una data azione, non che è superiore a loro o che può umiliarli.

La presunzione non è mai giustificata. Si basa su una valutazione sbagliata di se stessi, o su dei successi temporanei e superficiali. Ricordiamoci dei suoi effetti negativi. Prendiamo coscienza dei nostri difetti e dei nostri limiti, e rendiamoci conto che nella sostanza non siamo diversi da coloro cui ci riteniamo superiori.

### ***A chi ha subito un trauma***

Alcuni hanno vissuto avvenimenti drammatici. Hanno visto massacrare i propri genitori o altri esseri, sono stati violentati. Sono ancora assillati a distanza di anni da tali immagini, e spesso non riescono a parlarne. Aiutarli non è semplice. La gravità del trauma e la rapidità della guarigione dipendono dal contesto sociale e culturale. Anche la religione può esercitare grande influenza. Penso soprattutto ai tibetani che, praticando il buddhismo, sono meno indifesi di fronte alle esperienze tragiche.

Se le vittime hanno la necessaria disponibilità spirituale per perdonare, e se coloro che hanno violentato, torturato, ucciso si rendono conto dell'enormità delle proprie azioni e desiderano redimersi, l'incontro tra i due può rivelarsi benefico. Darà al boia l'opportunità di riconoscere i propri errori e di esprimere una contrizione sincera, e alla vittima una possibilità di liberarsi, almeno in parte, dal proprio risentimento. Se i due trovano un terreno di riconciliazione, non è forse la miglior cosa da fare?

I gravi shock non influiscono sempre soltanto sulle vittime, ma talvolta anche su coloro che sono gli artefici delle sofferenze. Alcuni soldati, penso soprattutto ai veterani della guerra del Vietnam, rammentano in continuazione le violenze o le atrocità che hanno commesso. Nonostante sia passato molto tempo, hanno ancora degli incubi in cui rivedono scene di massacri, esplosioni, corpi decapitati, e il loro spirito ne è turbato.

Spesso il problema delle persone così indebolite è la mancanza di sostegno affettivo da parte di coloro che le circondano. La bontà, l'altruismo, la compassione degli altri possono contribuire ad alleviare la loro sofferenza, ma nelle nostre società tali sentimenti spesso non sono sufficienti, e le vittime si sentono sole.

Ciò nonostante è possibile aiutarle, parlare loro in gruppo o individualmente, applicare metodi diversi per ridurre i loro tormenti. Portiamole a prendere coscienza che non sono sole, che moltissime altre persone si trovano nella loro situazione e che diverse riescono a uscirne.

Parliamo loro delle sofferenze o dei traumi che magari abbiamo vissuto noi stessi, spieghiamo loro come siamo riusciti a superarli.

Ovviamente non bisogna accontentarsi di teorie o di ricette psicologiche. Bisogna avere un'intenzione pura ed esprimersi con il cuore. Bisogna essere pazienti, disposti a perseverare per tutto il tempo necessario. Quando lo spirito di qualcuno è profondamente turbato non basta rivolgergli qualche parola di conforto.

L'esperienza dimostra che chi è vissuto in un'atmosfera serena e ha potuto sviluppare le proprie capacità umane in modo stabile reagisce assai meglio ai traumi. Invece, chi proviene da un ambiente conflittuale o violento reagisce più spesso in modo negativo e impiega più tempo a riprendersi.

Proprio come un corpo robusto resiste meglio alle malattie e guarisce più in fretta, uno spirito sano sopporta più facilmente gli eventi tragici o le cattive notizie. Se il nostro spirito è debole, tali avvenimenti ci turbano più a fondo e in modo più duraturo.

Questo non vuol dire che siamo irrimediabilmente condizionati dalla nascita. Con l'addestramento si può sempre acquisire una maggiore salute mentale. Ma comunque l'educazione, l'ambiente familiare, la società, la religione, i media e molti altri fattori esercitano un ruolo determinante.

Se avete vissuto un dramma, prendete coscienza che le vostre inquietudini e i vostri tormenti sono soltanto un surplus di sofferenza per nulla necessario. Parlate del vostro problema, sbarazzatevi, non tenetelo celato per pudore o per vergogna, e dite a voi stessi che ormai questo dramma appartiene al passato, che non serve a niente portarvelo dietro nel futuro. Cercate di volgere il vostro spirito verso aspetti più positivi della vostra esistenza.

Riflettete anche su come è comparsa la vostra sofferenza. Coloro che fanno del male agli altri subiscono l'influsso dei tre veleni mentali, l'ignoranza, l'odio, il desiderio, e non controllano il proprio spirito. Ma tutti abbiamo in noi questi tre veleni. Basterebbe anche a noi esserne più fortemente dominati per commettere degli atti estremi. D'altra parte, è concepibile che un giorno un criminale riesca a controllare le sue emozioni negative e a diventare un essere benevolo. Non si possono dare giudizi definitivi su nessuno.

Sotto l'effetto delle nostre inclinazioni o delle circostanze ci capita di fare delle cose di solito impensabili. Sotto l'illusione di concezioni vane come il razzismo o il nazionalismo, alcuni, senza essere a priori dei criminali, commettono atti di grande violenza o di grande crudeltà. Pensiamoci quando qualcun altro ci fa del male. Saremo costretti a concludere che la nostra sofferenza è dovuta al concorso di un gran numero di fattori e che è impossibile attribuirne tutta la responsabilità a un solo essere, a una sola causa. Vedremo il problema in un'altra prospettiva.

Capita che in presenza di uno sconosciuto assumiamo un atteggiamento esageratamente riservato o distante. Non è un comportamento logico. In effetti non abbiamo alcuna ragione di temere il contatto con gli altri. Basta rendersi conto che sono esseri come noi, con le

stesse aspirazioni e gli stessi bisogni, perché diventi facile rompere il ghiaccio e comunicare.

È il metodo che applico io stesso. Quando faccio una nuova conoscenza mi dico innanzitutto che si tratta di un essere umano il quale desidera essere felice e non soffrire per le mie stesse ragioni. Non hanno molta importanza la sua età, la sua altezza, il colore della pelle o il rango, tra di noi non c'è alcuna differenza fondamentale. In tali condizioni, posso aprirmi a lui come a una persona di famiglia, e qualsiasi traccia di timidezza scompare.

Spesso la timidezza deriva dalla mancanza di fiducia in se stessi e dall'attaccamento eccessivo alle formalità, alle convenzioni sociali. Siamo prigionieri di un'immagine che vogliamo presentare agli altri. Si tratta di un comportamento artificioso, e le nostre tendenze naturali talvolta ce lo ricordano in modo imperativo. Quando si prova il bisogno impellente di alleggerire la vescica per un po' si può fare come se niente fosse, ma non è possibile reggere all'infinito la situazione! Mi ricordo che quando ero piccolo, durante le lunghe cerimonie non esitavo affatto a dire al mio maestro che dovevo assentarmi per un minuto, anche se, poiché si presumeva che dessi l'esempio, avrei dovuto aspettare la pausa successiva! [Risata]

Si è timidi anche per desiderio di proteggersi, per eccesso di consapevolezza di sé. Ma paradossalmente, più ci si protegge meno si ha fiducia in se stessi, e più si diventa timidi. Al contrario più ci si apre agli altri dando prova di amore e di compassione, meno si è ossessionati da se stessi e più si acquisisce fiducia.

Nella vita abbiamo bisogno di un minimo di coraggio per fare delle scelte. Ma poiché non è bene decidere in modo impulsivo, una certa dose di indecisione è necessaria per avere il tempo di valutare correttamente la situazione o di consultare persone più sagge di noi. In certa misura, dunque, l'indecisione è utile. Ma una volta soppesati i pro e i contro, bisogna avere la forza di decidere, qualunque sia l'eventuale problema che dobbiamo affrontare.

Confesso che non metto sempre in pratica il mio consiglio. Nelle riunioni con i membri del Kashag, (il Consiglio dei ministri del governo tibetano in esilio), mi capita di prendere una decisione su un argomento di attualità, poi, dopo pranzo, magari mi viene un altro pensiero e mi dico: "Avrei fatto meglio a decidere diversamente". [Scoppio di risa]

Quindi non ho molto da consigliare!

L'odio di sé è un atteggiamento molto negativo. Se si scava un po' dietro le apparenze ci si accorge che quest'odio è solo il risultato di un'idea troppo alta della propria persona. Si vuole essere i migliori a tutti i costi, e se la nostra immagine ideale difetta di un minimo particolare, non riusciamo a sopportarlo. È una forma di orgoglio.

La prima volta che ho sentito parlare dell'odio per se stessi sono rimasto molto sorpreso. Mi sono chiesto come si poteva odiare se stessi. Tutti gli esseri si amano, persino gli animali. Riflettendoci mi sono detto che era solo una forma esacerbata di amore di sé.

Una cosa è sicura. Senza essere benevoli con se stessi non si può esserlo con gli altri. Per provare amore, tenerezza verso gli altri, per

desiderare che siano felici e che non soffrano, dobbiamo innanzitutto nutrire tali sentimenti verso noi stessi. Allora possiamo comprendere che gli altri hanno le stesse nostre aspirazioni, e diventano possibili l'amore e la compassione. Quando ci si odia non è possibile amare gli altri. E se non si fa niente per cambiare atteggiamento si hanno scarsissime possibilità di trovare la pace e la gioia interiore. Si sciupa la propria vita, è stupido. Forse non dovrei parlare così, ma è la verità.

Per rimediare all'odio per voi stessi prendete coscienza della falsa immagine che avete di voi stessi e coltivate la fiducia autentica e sana, quella che si basa sulle vostre qualità umane fondamentali. Siate umili e apritevi di più verso gli altri.

### ***A chi si abbandona all'alcol o alla droga***

Coloro che assumono alcol o droghe in generale fanno di distruggersi ma non riescono a trovare in sé la forza necessaria per fermarsi. Questa debolezza, come la fragilità di fronte ai traumi di cui abbiamo parlato in precedenza, è spesso un tratto della nostra personalità.

Tutti sanno che le droghe sono dannose per la salute e ottenebrano lo spirito. Anche se nel breve termine placano la paura e l'angoscia, sono incapaci di far sparire la sofferenza. La mascherano temporaneamente. Per vincere la sofferenza bisogna innanzitutto individuarla, riconoscerne la natura e le cause, ma la confusione creata da tali sostanze lo rende impossibile.

In un documentario televisivo della BBC ho sentito dei giovani russi dichiarare che il piacere della droga supera di gran lunga il piacere sessuale, considerato il più intenso per l'uomo come per l'animale. Si comprende dunque il potere che hanno tali sostanze di far dimenticare i pericoli a cui espongono. Eppure, come si può credere che l'oblio e la confusione possano liberarci dei nostri problemi? Scherzando dico spesso che il nostro spirito è già abbastanza alla mercé dello smarrimento senza che ci sia bisogno di aggravare tale situazione.

L'educazione, il sostegno degli altri e la lucida analisi degli effetti negativi delle droghe possono aiutarvi a trovare la forza necessaria per reagire. Invece di cercare in tempi brevi una felicità fittizia ed effimera che sbocca immancabilmente nella sofferenza, coltivate in voi stessi la pace e la felicità interiori che non dipendono dalle circostanze né dai sostegni esterni. Come ho già detto in precedenza nei miei consigli ai giovani, basatevi sulle vostre specifiche qualità, abbiate fiducia nella vostra natura, imparate a camminare da soli. Inoltre apritevi di più verso gli altri. Sono convinto che il coraggio aumenti allo stesso ritmo dell'altruismo.

### ***A chi è prigioniero di una passione amorosa***

In linea di principio le etichette di buono o di cattivo, di bello o di brutto che noi appioppiamo agli esseri o alle cose sono determinate dal nostro desiderio. Si definisce buono quello che si ama e cattivo quello che si detesta. Sono invenzioni del nostro spirito. Se la bellezza esistesse nell'oggetto in sé saremmo tutti irresistibilmente attirati dagli stessi oggetti e dalle stesse cose.

Il desiderio sessuale, che concentra tutti i nostri desideri insieme, esercita su di noi un effetto particolarmente forte, capace di trasformare le nostre percezioni in modo radicale. Nella passione amorosa l'uomo o la donna che desideriamo ci paiono perfetti da tutti i punti di vista, immutabili, degni di essere amati per sempre. Ogni particolare della loro persona possiede un'aura straordinaria. Non riusciamo neppure a concepire di poter vivere senza di lui o di lei. Purtroppo, poiché tutto per natura è in movimento, ciò che percepiamo come adorabile può, d'un tratto, perdere la sua attrattiva a causa di una parola o di un gesto anche irrilevante. Peggio ancora se scopriamo che la persona assolutamente perfetta ai nostri occhi ama qualcun altro: di punto in bianco può divenire assolutamente detestabile.

Se questo genere di attaccamento vi pesa troppo, analizzate la vostra situazione con serenità e da tutti i possibili punti di vista. Riflettete sul fatto che tutto fluttua, che il buono e piacevole sono solo costruzioni del nostro spirito. Allora scoprirete di certo un nuovo punto di vista. Talvolta basta chiedervi come percepireste l'oggetto del vostro amore se d'un tratto sapeste che vi tradisce, oppure di immaginarlo mentre fa qualcosa che non corrisponde affatto all'immagine ideale che ne avete.

Facciamo una distinzione tra il vero amore e l'attaccamento. Il primo idealmente non si aspetta niente in cambio e non dipende dalle circostanze. Il secondo può soltanto mutare a seconda degli eventi e delle emozioni.

Quanto al rapporto amoroso, che è legato in parte più o meno grande all'attrazione sessuale, come ho detto in precedenza può essere autentico e durevole soltanto se la scelta del nostro compagno non è fondata esclusivamente sull'attrazione fisica, ma sulla conoscenza e sul rispetto reciproco.

### ***A chi non fa attenzione a quanto dice***

Ci capita di frequente di avere una percezione falsa della realtà e di esprimerla a parole senza avere realmente l'intenzione di mentire. In Tibet si racconta la storia dell'uomo che ha visto un pesce grosso, e quando gli chiedono quanto fosse grosso risponde, unendo il gesto alla parola, che era davvero molto grosso. Gli altri insistono. Quanto esattamente? La misura del pesce diventa più modesta. Ma senza scherzi, quanto pesava? Questa volta il pesce è diventato veramente piccolo. Non si può dire che all'inizio l'uomo mentisse: semplicemente, non faceva attenzione a quello che diceva. È strano, ma alcuni sembrano esprimersi sempre in questo modo. I tibetani lo fanno abbastanza spesso. Quando raccontano qualcosa non devono fornire delle prove, nessuno cerca di sapere da dove proviene la notizia e neppure come sia arrivata. Coloro che hanno questa tendenza dovrebbero fare ancora più attenzione a quello che dicono.

Da un certo punto di vista è bene parlare poco e solo quando si ha qualcosa di importante da dire. Il linguaggio è uno degli elementi straordinari peculiari alla razza umana, sebbene anche certi animali, come i delfini o le balene, a quanto pare abbiano un sistema di comunicazione complesso. Ma se si esamina da vicino tale linguaggio ci si accorge che è molto limitato. I concetti e le parole che utilizziamo isolano artificialmente

le cose, mentre gli oggetti da essi designati possiedono innumerevoli sfaccettature che cambiano continuamente, e danno come risultato un numero altrettanto incalcolabile di cause e di condizioni. Quando si nomina un aspetto della realtà si eliminano mentalmente tutti gli altri, e si definisce l'oggetto prescelto con una parola che si applica soltanto a esso e permette di riconoscerlo. In seguito, a seconda dell'uso che si fa di tale oggetto, si stabiliscono certe distinzioni: questo è buono, questo è cattivo e via di seguito, mentre in realtà è impossibile attribuire proprietà intrinseche a qualsiasi cosa. Ne risulta una visione della realtà che nel migliore dei casi è parziale, e nel peggiore assolutamente falsa. Per quanto ricco sia il linguaggio, il suo potere è quindi molto ridotto. Soltanto l'esperienza non concettuale permette di percepire la vera natura delle cose.

Il problema del linguaggio si ritrova in molti ambiti, per esempio nella politica. I politici elaborano programmi semplici per risolvere problemi complessi legati a numerosi fattori. Si comportano come se potessero trovare delle soluzioni tramite concetti e parole come marxismo, socialismo, liberalismo, protezionismo eccetera. Tra le innumerevoli cause e condizioni responsabili di una data situazione ne isolano una o due, e non tengono conto della miriade di altre. Quindi non hanno mai una vera risposta, ed è possibile ogni sorta di malinteso. A mio parere è proprio questa la fonte dei problemi. Purtroppo non abbiamo altra scelta che passare attraverso le parole e i concetti.

Ne concludo che è meglio servirsi del linguaggio solo quando è utile. Parlare molto senza vera necessità è come lasciar spuntare migliaia di erbe inutili in un giardino. Non è preferibile averne meno?

### ***A chi critica gli altri***

In generale se una persona mi critica e persino se mi insulta, la incito volentieri a farlo, purché le sue intenzioni siano buone. Se vediamo un difetto in qualcuno ma gli ripetiamo che tutto va bene, è una cosa priva di senso, non porta nessun aiuto. Non va bene neanche se gli diciamo che quello che fa non è molto grave, e appena ci volta la schiena lo copriamo di maldicenze. Diciamo in faccia agli altri quello che pensiamo. Chiariamo quello che deve essere chiarito. Distinguiamo il vero dal falso. Se abbiamo dei dubbi, manifestiamoli. Esprimiamoci anche se le nostre parole debbono essere un po' dure. Ci guadagneremo in chiarezza, e i pettegolezzi perderanno sostanza. Se ci serviamo soltanto di cortesie zuccherose, rimarrà sempre una base per le voci menzognere. Personalmente amo i discorsi diretti.

Un giorno qualcuno mi ha detto: "Secondo Mao Tse-tung bisogna ardire di pensare, ardire di parlare e ardire di agire". È vero che per lavorare e per intraprendere abbiamo bisogno di pensare. Dobbiamo anche avere il coraggio di dire quello che pensiamo e di fare quello che diciamo. Se nessuno agisce, non è possibile nessun progresso e non può essere corretto alcun errore. Ma bisogna chiedersi anche se quello che diremo o faremo sarà utile a qualcosa. Se con le migliori intenzioni del mondo diciamo a qualcuno delle cose offensive che non gli fanno alcun bene, non avremo ottenuto il nostro scopo perché il nostro modo è stato troppo

violento o troppo diretto. Forse quella persona aveva bisogno di una pietosa menzogna.

Nel buddhismo Hinayana, i sette atti negativi del corpo e della parola l'omicidio, il furto, la scostumatezza sessuale, la menzogna, la calunnia, le parole violente e i propositi senza seguito sono proibiti. Nel buddhismo Mahàyana, invece, è consentito anche un atto oltremodo negativo come quello di uccidere, se è assolutamente necessario per il bene degli altri e non si accompagna ad alcun desiderio egoistico.

In ogni caso, penso che in generale si debba dire la verità, e che possa fare del bene anche se viene espressa con parole dure. Ma bisogna evitare di criticare o di insultare chiunque e in qualsiasi modo con intenzione malevola o con una visione negativa delle cose. In questo caso le nostre parole fanno soffrire gli altri, noi stessi ci sentiamo a disagio e l'atmosfera diventa subito irrespirabile.

### ***A chi fa soffrire gli altri***

Talvolta facciamo soffrire gli altri per ignoranza, senza sapere che soffrono. Siamo raramente coscienti, per esempio, che anche gli animali provano il piacere e il dolore. Non comprendiamo veramente nemmeno la sofferenza dei nostri congeneri, salvo quando l'abbiamo provata noi stessi. Evidentemente sono loro che soffrono, non noi. Solo dicendosi, "quando mi picchiano, quando mi insultano, soffro come costui o come costei", è possibile farsi un'idea di quello che provano.

Alcuni non si curano affatto del male che fanno agli altri. Ritengono che l'importante sia cavarsela senza alcun danno. Anche in questo caso è un problema di incoscienza. Più si fanno soffrire gli altri, più si accumulano cause per la propria sofferenza. Inoltre, poiché si nuoce alla società si nuoce doppiamente a se stessi.

Se ci siamo comportati molto male verso un altro, pentiamocene. Riconosciamo i nostri errori, ma senza pensare di condannarci in modo da non poter più vivere normalmente. Non dimentichiamo quello che abbiamo fatto, ma non lasciamoci deprimere o spezzare dal rimorso. Non facciamoci prendere dall'indifferenza, sarebbe come dimenticare, ma perdoniamoci: "In passato ho sbagliato, ma non accadrà più. Sono un essere umano, sono capace di liberarmi dei miei errori". Se perdiamo la speranza vuol dire che non ci siamo perdonati.

Se possibile, andiamo a trovare colui o colei cui abbiamo fatto del male. Diciamogli sinceramente: "Con lei sono stato cattivo, le ho fatto un grave torto, mi perdoni". Se l'altro apprezza il nostro pentimento e il suo rancore scompare, non si tratta forse di quello che il buddhismo chiama una "confessione riparatrice"? Ma non è necessario considerarla una concezione religiosa. È sufficiente tendere la mano a quelli che abbiamo fatto soffrire, riconoscere di esserci sbagliati, esprimere il nostro sincero pentimento e in tal modo placare i rancori. Certo perché ciò sia possibile bisogna che da entrambe le parti si sia capaci di una grande apertura spirituale.

Ci sono anche coloro che fanno del male deliberatamente. In questo caso la società ha una sola reazione possibile, la forza. Che altro si può fare con Hitler o Pol Pot?

Penso che il desiderio di far del male non sia innato. Non è dentro di noi dalla nascita, sorge in seguito. Rientra nell'ambito delle costruzioni mentali. Hitler ha cominciato a pensare che gli ebrei erano esseri nocivi e che andavano eliminati, e tale idea si è sviluppata al punto da eclissare le altre e cacciare qualsiasi sentimento di compassione. In linea di massima la concezione dell'altro come un nemico è sempre un prodotto dell'immaginazione. Nel linguaggio buddhista questo fenomeno viene definito artificiale, artefatto, in contrapposizione a ciò che esiste in natura. Un pensiero nasce, lo si crede vero, gli si accorda una grande importanza, su di esso si fonda un programma e lo si attua senza curarsi delle sofferenze che si infliggono agli altri.

Per indurre coloro che sono fuorviati in questo modo a cambiare atteggiamento bisogna innanzitutto fare appello alla loro umanità profonda e trovare il sistema per allontanarli, anche se di poco, dalla loro ideologia. Solo allora si ha la possibilità di farli ragionare. Se non ci si riesce resta soltanto la forza. Ma non una forza qualsiasi: anche se gli altri hanno commesso dei crimini orribili devono essere sempre trattati con umanità. È l'unico metodo possibile se si desidera vederli cambiare prima o poi.

L'amore è il mezzo estremo per trasformare gli esseri anche quando sono pieni di collera e di odio. Manifestate tale amore in continuazione, senza cessare, senza cedere, e li commuoverete. Ci vuole molto tempo. Personalmente io ne sarei di certo incapace. All'inizio cercherei di essere gentile, ma mi lascerei andare molto in fretta e finirei per dire: "Tanto peggio per te!". (Scoppio di risa]

Bisogna avere una pazienza enorme. Ma se la vostra intenzione è perfettamente pura e il vostro amore e la vostra compassione non scemano, ci riuscirete.

### ***A chi è indifferente***

L'indifferenza, soprattutto nei confronti degli altri, è uno dei difetti peggiori che esistano. Pensare soltanto a se stessi infischiosene di quello che succede al prossimo è il segno di una visione del mondo troppo ristretta, di una scarsa levatura di pensiero, di una interiorità troppo meschina. Secondo la nostra concezione, noi dipendiamo dagli altri. La felicità e il futuro del nostro mondo, tutte le facilitazioni di cui disponiamo, il minimo oggetto che utilizziamo, la nostra semplice sopravvivenza quotidiana sono il risultato del lavoro degli uomini. Anche la preghiera e le altre pratiche spirituali hanno un effetto sicuro, ma è soprattutto l'attività degli uomini che forgia il mondo.

Tutto esiste in termini di relazione, di interdipendenza. Non si può trovare nulla che esista in sé e per sé. Quindi è impossibile concepire il proprio interesse indipendentemente da quello degli altri. Ciò che noi facciamo in qualsiasi momento genera circostanze nuove che contribuiscono alla comparsa di altri eventi. Qualsiasi cosa noi facciamo, volenti o nolenti partecipiamo alla catena delle cause e degli effetti.

Allo stesso modo, le nostre sofferenze o i nostri piaceri futuri conseguono dalle cause e dalle condizioni attuali, anche se la complessità di



questa catena ci sfugge. Siamo dunque responsabili nei confronti di noi stessi e degli altri.

L'indifferente, che non si preoccupa né del bene altrui né delle cause della propria felicità futura, può soltanto preparare la propria infelicità.

## ***V - La via spirituale***

### ***Ai credenti***

Tutti sono liberi di credere o di non credere. Ma a partire dal momento in cui avete una religione e credete in quello che essa insegna, accordatele una grande importanza ed evitate di avere la fede un giorno su due. Non siate incuranti nei vostri comportamenti, e fate in modo che i vostri pensieri corrispondano a quello che dite.

Alcuni pensano: "Se ho fede nel buddhismo devo essere capace di viverlo in modo totale e perfetto, se no lascio perdere". Questo atteggiamento del tutto o niente si riscontra di frequente negli occidentali. Purtroppo è difficile ottenere la perfezione da un giorno all'altro. Soltanto tramite un addestramento progressivo si raggiunge uno scopo: non è questo forse il punto essenziale? E non dovete neanche dirvi: "Che io pratici o non pratici non fa nessuna differenza, non ci riuscirò mai". Prefiggetevi un obiettivo, mettete in atto i sistemi per realizzarlo e a poco a poco lo raggiungerete.

Ciascuno ha la sua natura e le sue aspirazioni, e ciò che conviene agli uni non conviene necessariamente agli altri. È un punto di cui bisogna assolutamente tenere conto quando si giudicano le altre religioni e le altre vie spirituali. La loro diversità corrisponde a quella degli esseri, e anche se non le si percepisce necessariamente in questo modo, resta nondimeno il fatto che un gran numero di esseri vi ha trovato e vi trova ancora un grande aiuto. Teniamolo presente, e accordiamo a tutte le religioni il rispetto che meritano. E molto importante.

Un'altra cosa. Tutte le religioni hanno i loro rituali. Ma comportano anche aspetti più fondamentali. La pratica essenziale del buddhismo, per esempio, è la padronanza dello spirito. Ma, dato che non è facile e richiede uno sforzo assiduo, molti di noi le accordano soltanto un'importanza secondaria. Da una parte si ha fede nel buddhismo, ma dall'altra si è incapaci di affrontare la propria fede fino in fondo. Ci si accontenta di riti esteriori, di manifestazioni superficiali della devozione, di testi che si recitano solo con le labbra.

Nei rituali tibetani si ha la tendenza a servirsi dei tamburi, delle campane, dei cimbali e di altri strumenti musicali. Coloro che guardano si dicono: "Ecco della gente che pratica il buddhismo!". Ma in realtà si attribuisce poca importanza alle riflessioni che distolgono lo spirito dal mondo illusorio, all'amore, alla compassione e allo spirito del Risveglio, le pratiche più profonde cui si dovrebbe dedicare tutta la propria energia. Non è forse la verità?

Presso i cristiani si assiste a un fenomeno analogo. Si va alla messa la domenica, si recita qualche preghiera in fretta e con gli occhi chiusi, ma quando ci si trova a dover affrontare le difficoltà quotidiane si hanno pensieri di tutti i generi, incompatibili con la propria religione, si è incapaci di

manifestare la propria fede o di avere un atteggiamento conforme a quello che insegna il Cristo.

In tutti i casi questo significa che non ne siamo trasformati, che siamo rimasti come gli altri. Siamo credenti per lo spazio di una cerimonia, ma non abbiamo realizzato veramente lo scopo della nostra fede.

Le religioni sono un po' come dei rimedi. I rimedi mostrano la loro efficacia quando si è malati, non quando si è in buona salute. Quando tutto va bene, non si mostrano agli altri dicendo: "Questo è ottimo, questo è caro, quest'altro ha un bel colore". Qualunque aspetto abbiano, la loro unica funzione è di guarire le malattie. Se in quel momento non hanno alcuna utilità non c'è ragione di metterli in mostra.

Nello stesso modo, una religione o una via spirituale deve essere utile nel momento in cui il nostro spirito è in difficoltà. Se la si esibisce quando tutto va bene, e quando insorgono i problemi si resta uguali ai comuni mortali, a che serve?

L'importante è di assimilare intimamente nel proprio spirito l'insegnamento o la pratica che si riceve, e applicarli nella vita di tutti i giorni. Non è una cosa di cui si diventa capaci dall'oggi al domani. Ci si arriva a poco a poco, a forza di addestrarsi.

### ***A chi non ha religione***

Le persone senza religione sono molto numerose. È un loro diritto, e nessuno può costringerle a cambiare. L'importante è che la loro vita abbia un senso, cioè che in fondo siano felici. Felici, ma senza fare del male agli altri. Se la nostra soddisfazione scaturisce dalla sofferenza di altri, presto o tardi soffriremo anche noi.

La durata massima della vita è di circa cento anni. È molto breve rispetto ai periodi geologici. Se trascorriamo questo istante fugace a fare del male, la nostra vita non ha alcun senso. Tutti hanno diritto alla felicità, ma nessuno ha il diritto di distruggere quella degli altri. Il fine dell'esistenza umana non può essere in nessun caso di far soffrire qualcuno. Anche se raggiungiamo i vertici della conoscenza o della ricchezza, la nostra esistenza, senza rispetto né compassione per gli altri, non è degna di un essere umano. Vivere felici facendo il minimo male possibile, a questo hanno diritto gli esseri umani ed è questo che vale la pena di realizzare.

Per la grande maggioranza di noi la felicità si basa sul possesso di beni materiali. Tuttavia è chiaro che tali beni, da soli, non sono in condizione di soddisfarci. Basta guardarsi intorno. Si vedono persone che dispongono di tutti gli agi possibili, ma sono costrette a prendere tranquillanti o a sprofondare nell'alcolismo per calmare la propria angoscia. Se ne vedono altre, invece, che pur non possedendo niente, sono felici, rilassate, in buona salute e vivono fino a tarda età.

Diciamo ancora una volta che la cosa più importante non è la soddisfazione grossolana o immediata dei sensi, ma quella dello spirito. Proprio per questo essere buoni, aiutare gli altri, moderare i propri desideri, accontentarsi del proprio destino non sono cose attinenti soltanto a chi pratica una religione. Non ne parlo come di modi per piacere a Dio o per

assicurarsi una buona rinascita. Dico che chi vuole conoscere la pace interiore non può ignorare questo fatto.

A mano a mano che aumentano i progressi economici e tecnologici, dipendiamo sempre di più gli uni dagli altri. Tutto quello che facciamo, presto o tardi influisce sul resto del mondo. Le condizioni del mondo, a loro volta, si ripercuotono sulla felicità o l'infelicità di ciascun individuo. Non è più possibile, come un tempo, accontentarsi di avere una visione limitata delle cose, tenere conto di un solo elemento, di una sola causa, di un solo fattore. Oggi ogni situazione deve essere esaminata nei suoi molteplici aspetti.

Non dico che si debba rinunciare alla propria felicità per dedicarsi esclusivamente a quella degli altri. Dico che le due cose sono inscindibili. Se proviamo interesse per la pace e la felicità di tutti su questa terra, impariamo a vedere le cose in una prospettiva più ampia, e valutiamo l'importanza del comportamento di ciascuno.

Sulla Terra ci sono circa sei miliardi di esseri umani. La maggioranza di questi sei miliardi di persone si interessa soprattutto agli agi materiali, e poco alla religione o alla vita spirituale. Quindi i non credenti costituiscono la maggior parte dell'umanità, e il loro modo di pensare e di agire svolge per forza un ruolo essenziale nell'evoluzione del mondo. Fortunatamente, per comportarsi con umanità non è necessario avere una fede religiosa, è sufficiente essere uomini!

Persino gli animali che hanno un comportamento sociale attirano gli altri intorno a sé, mentre quelli violenti li fanno fuggire. Si vedono spesso cani aggressivi da cui gli altri cani, anche i più grossi, si tengono a distanza.

Questo principio si applica a maggior ragione agli uomini. Quelli che si dominano, coltivano pensieri benevoli e parole affabili, com'è logico hanno molti amici. Ci si sente bene in loro presenza e anche gli animali si avvicinano a loro. In qualsiasi luogo siano, creano un'atmosfera così piacevole che non si ha voglia di lasciarli.

Invece, quando i nostri pensieri sono incontrollati, i nostri discorsi aggressivi, i nostri atti violenti, gli altri ci evitano e si sentono a disagio appena ci vedono. Non si interessano a quello che vogliamo dire, e si voltano dall'altra parte quando manifestiamo l'intenzione di parlare con loro. Come potrebbero divertirsi o essere felici in nostra compagnia? La nostra vita diventa difficile, non è vero?

Sebbene siamo così numerosi su questa Terra, ciascuno di noi vede solo se stesso. Dipendiamo dagli altri per nutrirci, per vestirli, per trovare una collocazione nella società, per diventare famosi, e tuttavia consideriamo nemici quelli cui siamo così strettamente connessi. In questo non c'è forse una contraddizione straordinaria?

Tuttavia è sufficiente occuparci degli altri nei pensieri e nelle azioni per sentirci felici e a nostro agio con noi stessi in questa vita, per non parlare delle vite future; per trovare qualcuno che ci parli e ci aiuti ogni volta che ci sentiamo in difficoltà; perché persino i nostri nemici diventino amici.

Quando pensiamo soltanto a noi e consideriamo gli altri come avversari, ci imbattiamo in difficoltà assurde di cui siamo gli unici

responsabili. E anche se nel nostro mondo moderno la vita sembra impossibile senza competizione, possiamo riuscire meglio degli altri senza per questo annientarli.

### ***Ai religiosi, a monaci e preti***

La maggior parte dei religiosi rinuncia alla vita familiare. In svariate religioni il celibato è considerato importante per diversi motivi. Secondo il buddhismo, per conseguire il Risveglio bisogna innanzitutto liberarsi dai veleni mentali, cominciando dai più grossolani. Ma il principale di questi veleni, quello che ci incatena più sicuramente nel samsàra, il circolo delle rinascite, è il desiderio. Se si studiano i dodici legami interdipendenti, che costituiscono le diverse tappe del nostro assoggettamento al samsàra, ci si rende conto che senza il desiderio e la sua realizzazione il karma acquisito nel passato non potrebbe avere effetti.

Tra le diverse forme di desiderio, quello sessuale è il più potente perché implica l'attaccamento simultaneo ai cinque oggetti dei sensi: la forma, il suono, l'odore, il gusto e il tatto. È per questo che quando si vuole ovviare al desiderio si prende di mira prima di tutto il più bruciante. Poi dal più grossolano si passa al più sottile. In tal modo, attenuando il desiderio e coltivando l'appagamento, si progredisce sulla via del non attaccamento. Questo per quanto riguarda il punto di vista buddhista. Quanto alle altre tradizioni religiose, ciascuna ha le proprie spiegazioni.

Sul piano pratico i voti monastici, che includono il celibato, liberano chi li pronuncia da una parte dei legami che lo incatenano. Le monache e i monaci che possono staccarsi dalla vita mondana non devono preoccuparsi dell'opinione degli altri. Si vestono con poca spesa e i loro bisogni materiali si riducono al minimo.

Quando si è sposati si è prigionieri, che lo si voglia o no, di un certo numero di preoccupazioni sociali. Le nostre spese sono molto più ingenti che se fossimo soli; e più si spende e più si deve lavorare, calcolare e progettare. Più si lavora e si fanno progetti, più ci si imbatte in forze avverse e più si è tentati di intraprendere delle azioni che danneggiano gli altri. Il passaggio dalla vita familiare alla vita della rinuncia, come quello delle monache e dei monaci cristiani che pregano cinque o sei volte al giorno, leggono, meditano e non hanno quasi alcuna attività o alcuno scopo mondano, comporta vantaggi immensi.

Al momento di morire colui che rinuncia è più sereno. Gli altri hanno spesso numerosi motivi di inquietudine: "Che cosa farà mio figlio? Come andrà a scuola? Come si sostenterà? E mia moglie che cosa diventerà? Come farà il mio vecchio marito a sbrigarsela senza di me? La mia giovane moglie probabilmente andrà a vivere con un altro uomo". Non sono forse tormenti che sarebbe meglio evitare nel momento della morte?

In molti paesi il padre è l'unico sostegno della famiglia. Se muore, la moglie si trova priva di mezzi e si chiede spesso come farà a vivere. Se ha dei figli la sua situazione è drammatica.

Prima di sposarsi ci si preoccupa perché non si è ancora trovato un coniuge. Dopo il matrimonio tuttavia non si è affatto più sereni. L'uomo si

chiede se sua moglie l'ascolta ancora e la moglie se piace sempre all'uomo. È complicato.

Il matrimonio stesso è occasione di ingenti spese. Bisogna che la festa sia grandiosa. In India la gente vi investe gran parte della propria ricchezza. Fa economie, arrivando al punto di razionarsi il cibo. Una volta celebrate le nozze, vi sono quelli che soffrono perché non possono avere figli, e quelli che possono ma non ne vogliono, e scelgono l'aborto.

Non si acquisisce maggiore tranquillità evitando tutti questi tormenti? A volte i monaci e le monache si domandano se non farebbero meglio a vivere in coppia, ma riescono a liberarsi da questo pensiero non vivono forse più tranquilli? La vita dei celibi è davvero più serena.

Qualcuno penserà che io stia esprimendo un punto di vista egoistico. Non ne sono così sicuro. Coloro che si sposano lo fanno per se stessi, non per il bene degli altri. E anche in questo scopo spesso falliscono. Invece chi pronuncia il voto del celibato, per esempio le monache e i monaci cristiani, può dedicarsi interamente ad aiutare gli altri, a curare i malati. Penso a madre Teresa, che non aveva marito e non aveva figli, non aveva famiglia e dedicava tutto il proprio tempo ai poveri. Con una famiglia è molto più difficile. Anche se si ha la volontà, c'è da fare a casa, ci sono i figli che vanno a scuola e tutto il resto.

Nel nostro governo in esilio un monaco, se viene inviato da qualche parte a svolgere un lavoro, può partire all'istante. Se gli si dice di andare in un altro paese, non ci sono problemi. Se gli si ordina di tornare, torna subito. Chiedete la stessa cosa a un commerciante e la situazione diventa più complicata. Magari vi dirà: "Ho appena aperto un negozio, devo restare qui, vogliate scusarmi...".

Vorrei parlare ora dei religiosi che istruiscono gli altri. Tsongkhapa diceva che qualunque via spirituale si segua, non conviene voler trasformare gli altri senza essersi prima trasformati. Per esempio, se insegniamo le perniciose conseguenze della collera, non dobbiamo dar prova di essere collerici, o faremo fatica a essere convincenti. La stessa cosa vale se predichiamo la moderazione dei desideri e l'appagamento.

A questo proposito, un lama mio conoscente mi ha scritto che negli ultimi trent'anni in Nepal i tibetani hanno costruito molti monasteri con templi sontuosi e statue preziose, ma nemmeno una scuola o un ospedale. Sono sicuro che al loro posto dei preti cristiani non avrebbero agito così. Dei giovani lama che di consueto portano la veste monastica, al calar della sera indossano un completo e si recano ai ricevimenti mondani, dove si comportano come personaggi importanti o ricchi uomini d'affari. Mi domando se il Buddha avrebbe fatto lo stesso. Ostentano degli orologi Rolex ... A proposito, ne ho uno anch'io! [Scoppio di risa]

Ce l'ho da quando sono fuggito da Lhasa, solo che il cinturino non è autentico. Insomma, mi diceva che i lama portano Rolex d'oro, guidano automobili di lusso, ma se si imbattono in una povera mendicante non la degnano nemmeno di uno sguardo.

È proprio vero: il Buddha ha predicato l'umiltà e la dedizione agli altri, ma noi non ce ne curiamo. A mio parere questo è un caso in cui la stampa fa bene a denunciare le ipocrisie. È l'unica cosa da fare.

Il Buddha diceva che bisogna insegnare agli altri secondo i loro bisogni, e conformarsi a quello che si insegna. Mettiamo dunque in pratica i precetti prima di farne materia di insegnamento.

### ***Ai contemplativi***

Il buddhismo, come altre religioni, include un certo numero di precetti che vengono studiati in modo speculativo e trasmessi da maestro a discepolo; ma sono i contemplativi che danno a tali precetti tutto il valore, facendone l'esperienza vivente. Pur essendo poco numerosi, davvero portano quella che viene definita la "bandiera della vittoria" della pratica. Tramite la calma mentale e la visione profonda, conseguono le esperienze meditative e la realizzazione interiore, dando vita così alla conoscenza teorica che senza di essi manterrebbe un carattere un po' mitico o artificiale. Non posso fare altro che incoraggiarli.

### ***A chi ha molta fede***

Senza alcun dubbio la fede svolge un ruolo assai importante in qualsiasi religione. Ma bisogna che sia motivata da ragioni valide. Nàgàrjuna, il grande filosofo indiano del II secolo, diceva che la conoscenza e la fede devono andare per mano. È vero che nel buddhismo la fede è considerata fonte di rinascite elevate, e la conoscenza una fonte del Risveglio, ma si dice anche che "la fede deriva dalla conoscenza lucida"; in altre parole, bisogna sapere perché si crede.

Nel buddhismo si distinguono tre tappe o livelli della fede: l'ispirazione, il desiderio e la convinzione. La fede ispirata è una specie di ammirazione che si prova leggendo un testo, incontrando un essere fuori dal comune, sentendo parlare del Buddha. La fede desiderosa contiene il concetto di emulazione: si aspira a conoscere, ad approfondire, a divenire simile a colui che si ammira. Questi due tipi di fede non sono stabili, perché non si basano su una conoscenza vera e propria. La fede convinta si basa sulla lucida comprensione del fatto che ciò cui si aspira è possibile. Si fonda sulla ragione. Nei sutra, il Buddha chiede ai suoi discepoli di non credere ciecamente a quello che dice, ma di verificare le sue parole come l'orefice controlla la purezza dell'oro mentre lo batte, lo scalda, lo spiana.

Per la devozione si presenta lo stesso problema. Se non è saldamente consolidata, rischia di essere effimera. Alcuni buddhisti, tibetani e di altri paesi, tributano moltissima devozione a un maestro spirituale. Ma quando il loro maestro muore cessano all'istante di provarla. Ritengono che tutto sia finito, e il loro centro d'insegnamento chiude i battenti. Tuttavia, in assoluto non fa alcuna differenza che il maestro sia presente o no in carne e ossa. Il maestro rappresenta la natura ultima dello spirito, la sua compassione non è limitata dalla distanza. Colui che riconosce questa dimensione del maestro difficilmente proverà attaccamento per la sua forma umana. Sa che anche se egli ha lasciato il suo involucro corporeo, le sue benedizioni e la sua attività sono sempre presenti, provenendo dalla sfera del corpo assoluto. Che egli si trovi tra noi o no, non cambia niente. È sempre possibile meditare su di lui.

Se quando il maestro ha lasciato questo mondo pensiamo che la nostra devozione non abbia più il suo oggetto, è perché questa devozione era accompagnata dall'attaccamento. Tenevamo a lui come a un compagno, un essere comune, un congiunto, un amico intimo. In questo caso alla sua morte egli scompare del tutto e non sappiamo più che fare. Quello che provavamo non era senz'altro una vera devozione.

Nel buddhismo Vajrayàna il maestro autentico con il quale il discepolo stringe una relazione intima ha come unico scopo di svelare a quest'ultimo la sua vera natura. In un primo momento la fede nel maestro permette al discepolo di aprirsi a una realtà più profonda, e al maestro stesso di far maturare lo spirito del discepolo. Alla fine del cammino i due diventano una cosa sola: il secondo ha scoperto la vera natura del suo spirito, che altro non è se non il "corpo assoluto" del Buddha, la conoscenza e la compassione presenti da sempre. Per tale motivo colui che si attacca alla forma esteriore del suo maestro non comprende questa realtà, e dal suo legame con lui trae soltanto una relazione con un essere comune.

### ***A chi non ha un atteggiamento settario verso le religioni***

Vedo due modi possibili per non essere settari in materia religiosa. Da una parte si può provare rispetto per tutte le confessioni. Per esempio io sono buddhista, ma allo stesso tempo tengo in alta stima il cristianesimo e le altre religioni.

D'altra parte, se uno può limitarsi a portare rispetto alle altre religioni, può anche volerle praticare. È così che alcuni praticano contemporaneamente il cristianesimo e il buddhismo. Fino a un certo punto è del tutto possibile.

Quando ci si spinge più innanzi sulla via, però, le cose cambiano. Quando si approfondisce la "vacuità", e l'interdipendenza di qualsiasi cosa, [9], è difficile accettare allo stesso tempo l'idea di un Dio creatore, esistente di per sé e immutabile. Allo stesso modo per colui che crede in un Dio creatore dell'universo, l'interdipendenza costituisce un problema. A partire da un certo livello si arriva a toccare ciò che costituisce la base della propria religione e si è obbligati, per così dire, a specializzarsi. Questo non impedisce affatto di rispettare le altre vie, ma rende difficile praticarle insieme. [10].

Inoltre, nel buddhismo esiste una pratica particolare chiamata il "prendere rifugio". [11]. Quando si è preso rifugio nel Buddha non sono

---

**9** - La "vacuità", nell'accezione buddhista, non è il nulla ma soltanto il fatto che nulla ha una realtà intrinseca. L'interdipendenza, intimamente legata alla vacuità, e talvolta considerata equivalente a essa, è il principio per cui i fenomeni non possono esistere se non in rapporto di dipendenza con altri fenomeni, niente può essere causa di se stesso, e in particolare l'esistenza di una causa originaria è logicamente impossibile.

**10** - Talvolta il Dalai Lama dice che il concetto di Dio non pone problemi al buddhista se lo si considera come amore infinito. Costituisce invece un problema se considerato causa originaria. Per comprenderne le ragioni, sarà utile al lettore la consultazione di "L'Infini dans la paume de la main : Du big-bang à l'éveil" di Matthieu Ricard e Trinh Xuan Thuan

**11** - Prendere rifugio è una delle pratiche fondamentali del buddhismo. Equivale a prendere il Buddha come guida, il suo insegnamento come via e la comunità dei praticanti

sicuro che si possa prendere rifugio anche nel Cristo, per esempio, senza giungere a un dilemma. Penso che sia preferibile, in questo caso particolare, considerare il Cristo come l'emanazione di un bodhisattva.

### ***A chi vuol diventare buddhista***

Come regola generale, penso che la religione dei nostri genitori sia la più adeguata per ciascuno di noi. Inoltre, non è bene imboccare una via religiosa e poi cambiare.

Al giorno d'oggi molti sono profondamente interessati alla religiosità, soprattutto al buddhismo, ma non verificano con cura sufficiente ciò in cui si impegnano. Dovete innanzitutto essere sicuri che la via da voi scelta corrisponda realmente alla vostra natura e alle vostre aspirazioni. Chiedetevi se siete capaci di praticarla e quanti vantaggi ne ricavate. Studiatene i precetti fondamentali. Non potrete sapere tutto del buddhismo prima di impegnarvi in esso veramente, ma potrete acquisire una buona conoscenza di ciò che ne costituisce l'essenza. Poi rifletteteci con serietà. Se alla fine decidete di abbracciarlo, benissimo. Soltanto allora potrete impegnarvi di più, e all'occorrenza prendere i voti.

Nel buddhismo esistono numerose forme di meditazione. Possono essere analitiche, concentrate su un unico oggetto, non concettuali, assorbimenti profondi, possono avere per oggetto l'impermanenza, l'assenza dell'ego, la sofferenza, l'amore, la compassione e via di seguito. Ma per dedicarvisi in modo corretto, è necessario affrontarle seguendo le indicazioni di un maestro di provata esperienza e degno di fiducia.

Quindi il maestro che vi insegna il buddhismo svolge un ruolo di primaria importanza. È per questo che dovete anche imparare quali sono le qualità di un maestro autentico, verificare se il vostro le possiede e sapere se siete davvero decisi a seguirlo.

Insomma comportatevi con prudenza. Evitate soprattutto di diventare buddhisti senza riflettere, senza sapere niente, solamente perché ve ne prende la voglia, con l'unico risultato di rendervi poi conto che la tale pratica o la tal altra non vi si addicono o vi sembrano impossibili.

Alcuni, quando vengono a sapere che da qualche parte insegna un lama si precipitano da lui e gli danno fiducia senza saperne niente, senza essersi presi il tempo di verificare se ha o no i requisiti richiesti. Dopo un certo periodo si accorgono che ha dei difetti. Molti americani che sono venuti qui mi hanno raccontato la stessa storia. Sentono dire che c'è un lama nei dintorni del luogo dove vivono, e si affidano a lui di punto in bianco, senza conoscerlo bene. Ricevono degli insegnamenti, soprattutto delle iniziazioni, poi un giorno il loro atteggiamento cambia in modo radicale. Hanno esplosioni di collera, gridano a chi vuole ascoltarli che il lama ha abusato sessualmente della loro ragazza e, sull'onda dell'ira, se la prendono con tutto il buddhismo. Queste persone, le quali non fanno altro che discreditarne gli insegnamenti autentici, si mettono nelle mani di lama incapaci e attribuiscono al Buddha la responsabilità per il loro disinganno.

---

come compagni di viaggio. A livello più profondo o in una fase successiva della pratica, consiste nel riconoscere la propria natura ultima come il Buddha stesso.



Che senso ha? Il loro atteggiamento non è corretto. Prima di impegnarsi dovevano informarsi.

La verifica preventiva di un maestro è una tappa molto importante che si trova spesso citata nei testi buddhisti. Se si crea senza riflettere un legame spirituale con un maestro, i difetti della persona scelta in modo così avventato, quando affiorano, vengono evidentemente percepiti come una catastrofe. Ciò nondimeno, una volta presi i voti o compiute delle iniziazioni, è preferibile non dare libero corso ai cattivi pensieri.

Tutti gli esseri, ciascuno di loro, possiedono insieme qualità e difetti. I testi dicono che un maestro spirituale deve avere delle qualità superiori alle nostre, ma questo in sostanza che cosa significa? Supponiamo che qualcuno abbia ricevuto la trasmissione orale, ormai molto rara, di un dato precetto. Anche se non ha grandi conoscenze, a rigor di termini grazie a questa trasmissione possiede qualcosa che noi non abbiamo, e in questo senso ci è superiore.

Se ci siamo legati spiritualmente a un cattivo maestro e abbiamo ricevuto da lui l'insegnamento del Buddha, costui, nonostante tutto, è degno della nostra riconoscenza. Visto in quest'ottica è un po' improprio considerarlo un essere comune, o peggio detestarlo dall'oggi al domani. Anche se ce ne siamo pentiti, è diventato la nostra guida spirituale ed è meglio evitare tale genere di atteggiamento estremo.

Questo non vuol dire che dobbiamo assolutamente continuare ad attenerci alle sue istruzioni. Siamo liberi di non vederlo più. Quando avete ricevuto da qualcuno gli insegnamenti del Buddha, la cosa migliore da fare, se potete, è di coltivare la fede nei suoi confronti. Se non ce la fate mantenete la neutralità, senza pensieri né buoni né cattivi.

Un'altra cosa. Praticando il buddhismo non aspettatevi di volare subito nel cielo, di attraversare la materia e conoscere l'avvenire. Lo scopo principale della pratica non è acquisire poteri miracolosi, ma dominare il proprio spirito. È vero che quando si domina il proprio spirito può accadere di acquisire a poco a poco, e marginalmente, dei poteri cosiddetti "miracolosi". Ma se ne avete fatto il vostro obiettivo principale dubito seriamente che stiate praticando il buddhismo. Anche chi non è buddhista ha questo genere di poteri. Pare addirittura che a un certo punto se ne interessassero il KGB e la CIA. Quindi state in guardia.

### ***A chi pratica il buddhismo***

Nella pratica spirituale all'inizio spesso si è pieni di coraggio, poi si aspettano dei risultati e alla fine ci si lascia andare e si è colti dal disgusto. È il segno che si ha la vista troppo corta. Sperare in un risultato rapido è un errore, a meno che non si facciano sforzi paragonabili a quelli del grande yogi Milarepa. Non è forse significativo che al Buddha, a quanto dicono i testi, ci siano voluti tre "grandi eoni incalcolabili" [12] per conseguire il Risveglio totale? Come si può pensare che lo si possa conseguire con qualche anno di ritiro? Questo dimostra che non si conoscono gli

---

**12** - Un periodo di tempo estremamente lungo. Il termine "incalcolabile" definisce qui il numero più grande utilizzato per i calcoli nell'India antica.

insegnamenti. Pretendere, come accade a volte, che agitando un campanello [13] per tre anni si possa conseguire la buddhità non è serio.

Va benissimo entusiasinarsi per la pratica buddhista, ma quando si dice che il Buddha accumulò meriti e saggezza durante tre grandi eoni incalcolabili, dobbiamo tenere conto che ci vuole un sacco di tempo per conseguire il Risveglio definitivo. Secondo il Mahayana, il Buddha aveva conseguito da molto tempo il Risveglio nel corpo di bontà. In seguito prese l'aspetto del corpo di apparenza e fece come se ricominciasse dall'inizio il processo del Risveglio. Ma, di nuovo, non aveva forse un motivo per agire così? Noi, che impariamo a seguire le sue tracce, non dobbiamo mai astenerci dal riflettere sul fatto che persino nella sua ultima esistenza egli dedicò ancora sei anni a praticare delle austerità. Questo forse ci eviterà di avere una visione troppo limitata.

È vero però che, a quanto si dice, tramite la via rapida del Vajrayàna è possibile conseguire lo stato della buddhità molto in fretta, senza abbandonare le emozioni negative. Ma questo processo non è privo di rischi. Nella biografia di Milarepa, un lama gli dice: "Colui che medita sul mio insegnamento di giorno diventa Buddha di giorno, colui che vi medita la notte diventa Buddha la notte, e gli esseri fortunati che hanno un karma propizio non hanno neppure bisogno di meditarvi". Milarepa, che era di certo uno di tali esseri fortunati, si accontentò di dormire. Se noi ci basiamo su controsensi di questo genere, rischiamo di entusiasmarci all'inizio ma di cedere molto in fretta. Se invece il nostro entusiasmo è basato su una reale conoscenza del funzionamento della via, non si affievolirà. Capirlo è fondamentale.

Un'altra cosa. Le religioni insegnano dei precetti o delle regole morali che servono a valorizzare le qualità umane. Alcuni, soprattutto nel buddhismo, trascurano questo aspetto morale e si interessano soltanto alla meditazione, da cui sperano di trarre degli effetti miracolosi. Quando vedono che non accade nulla del genere rimangono per forza delusi.

Lo ripeto, lo scopo della pratica non è di ottenere poteri miracolosi, ma di trasformare il nostro essere. Il problema principale è che non siamo pronti a dedicarvi il tempo necessario. Pensiamo che al Buddha ci sono voluti degli eoni, ma che noi in due o tre anni avremo risolto la faccenda. È per questo che, a mio parere, la via del Mahàyàna è indispensabile. Quando si possiede una buona conoscenza di questa via, se si prova interesse sempre più grande per il Vajrayàna, si sarà allora sufficientemente determinati a proseguire, anche se per questo ci vogliono tre eoni. Muniti di tale coraggio si potrà praticare il Vajrayana come sistema per generare facilmente la calma mentale e la visione profonda, e si avranno le migliori possibilità di riuscita.

Invece, se ci si tuffa nel Vajrayàna senza aver acquisito solide basi, si rischia di pensare di poter conseguire la buddhità senza problemi, come è stato detto "in una sola vita, in un solo corpo". Si può anche assimilare al

---

**13** - "Il campanello", che è simbolo della vacuità o della bontà, uno degli aspetti più profondi del buddhismo, è utilizzato molto spesso nei rituali del buddhismo tantrico. Qui il Dalai Lama lo cita in senso ironico, per condannare coloro che si accontentano dei riti senza darsi la pena di cogliere l'essenza degli insegnamenti.

creatore dell'universo la divinità illusoria sulla quale si medita, e pensare che se si ha fede in essa ci accorderà dei poteri, una vita lunga, la ricchezza e chissà che altro ancora.[14].

In questo caso non si mira allo scopo principale della pratica, che è di dominare il proprio spirito e di liberarsi dei veleni mentali, attribuendo invece grande importanza a questioni marginali.

Alcuni non hanno molta fede nell'insegnamento del Buddha, ma se ne interessano in modo puramente accademico. Altri hanno fede in tale insegnamento, ma si accontentano di studiarlo dal punto di vista intellettuale e di acquisirne una conoscenza esclusivamente teorica. Il problema è che l'unico obiettivo di tale insegnamento è di aiutarci a trasformare il nostro essere, non di accrescere le nostre cognizioni. Se non mettiamo in pratica quanto abbiamo imparato per mezzo della meditazione, non serve assolutamente a niente. Corriamo il rischio di diventare, come si dice, "buddhisti delusi", persone che conoscono in teoria i precetti del Buddha, che sanno parlarne ma ne ignorano il "gusto" perché non li hanno trasformati in esperienza vivente. Invece quando si applica questo insegnamento dentro di sé, se ne scopre il vero sapore e svanisce il rischio di rimanere disgustati. Si deve dunque saper integrare intimamente l'insegnamento al proprio spirito. Conoscenza e pratica devono andare di pari passo.

Coloro che vogliono conoscere la via contemplativa e fare lunghi ritiri, come il ritiro di tre anni che tradizionalmente si praticava in Tibet, devono prepararsi a sufficienza tramite i "preliminari". [15]

Restare chiusi tra quattro mura senza aver compiuto correttamente queste pratiche che permettono di volgere il proprio spirito verso la via spirituale non si differenzia per nulla da un soggiorno in prigione. Se al momento di meditare si recitano semplicemente dei mantra, senza pensare veramente a nulla, il ritiro non servirà a gran che. Lo si sarà intrapreso da esseri comuni, e alla fine non sarà cambiato niente. Inoltre, si sarà più orgogliosi di prima perché ci si dirà che si è rimasti chiusi per tre anni e che si merita il titolo di lama. A che scopo?

Invece, compiere con cura i preliminari, poi dedicarsi regolarmente alla pratica principale e solo in seguito effettuare un ritiro di tre anni, vuol dire avere la sicurezza che al momento di uscire si sarà capaci di pensare, di parlare e di agire in modo diverso. Si sarà come minimo disciplinati, e questo è già un bene.

Se come buddhisti desiderate dedicarvi alle opere umanitarie è una buona cosa. Verificate che la vostra intenzione sia perfettamente pura. Ciò nondimeno l'azione sociale di per se stessa non è una forma impegnata di buddhismo se non si abbina all'amore e alla compassione, e se non si prende rifugio nel Buddha.

---

**14** - Le "divinità" su cui medita il praticante del buddhismo vairaituTina non sono degli dei esteriori a se stessi, ma forme che rappresentano la propria realtà interiore, la propria natura ultima, allo scopo di trasformare il proprio spirito.

**15** - "preliminari" sono pratiche che servono a preparare lo spirito a ricevere e a mettere in atto le pratiche dette "principali".

È per questo che dovrete dedicare una parte del vostro tempo a periodi di pratiche durante le quali prenderete rifugio e mediterete sull'impermanenza, sulla sofferenza eccetera.

## **Conclusione**

Questi pochi consigli non sono il prodotto di speculazioni filosofiche astratte e complicate. Riflettono quello che penso in fondo al cuore e traggono alimento dalla mia stessa esperienza.

Il buon senso ci indica che la vita umana è breve, e che è meglio trasformare il nostro fugace passaggio sulla Terra in qualcosa di utile, per noi e per gli altri.

Paradossalmente, non si può essere utili a se stessi senza esserlo agli altri. Che lo vogliamo o no, siamo tutti collegati, ed è inimmaginabile riuscire a conseguire la felicità soltanto per sé. Chi tenta di farlo finisce nella sofferenza. Chi si preoccupa solo degli altri, prende cura di se stesso senza nemmeno accorgersene. Anche se decidiamo di restare egoisti, cerchiamo di esserlo in modo intelligente: aiutiamo gli altri!

Di solito, noi non distinguiamo tra l'essenziale e il superfluo. Passiamo la vita a correre di qua e di là, inseguendo piaceri che ci sfuggono di continuo e ci lasciano insoddisfatti. Cerchiamo di essere felici a qualunque costo, senza chiederci se intanto facciamo soffrire qualcuno. Siamo pronti a tutto per accumulare e difendere delle proprietà che non sono né cose durevoli, né autentiche fonti di felicità.

Il nostro spirito è abitato dalla collera, dalla gelosia e da altri sentimenti negativi, e non ci rendiamo conto che tali sentimenti sono incompatibili con la gioia e la pace interiore. Ci serviamo dell'intelligenza, che è appannaggio degli umani, per giocare d'astuzia, per possedere di più a scapito degli altri. Ma alla resa dei conti troviamo la sofferenza e, per colmo di insensatezza, ne imputiamo la responsabilità agli altri.

Serviamoci della nostra intelligenza umana con cognizione di causa. Se no, in che cosa siamo superiori agli animali?

Se davvero vogliamo dare un senso alla nostra vita ed essere felici, cominciamo a pensare in modo sano. Coltiviamo le qualità umane che possediamo tutti, ma lasciamo sepolti nel profondo i pensieri confusi e le emozioni negative.

Coltiviamo l'amore e la compassione, due sentimenti che danno davvero un senso alla vita. Il resto è superfluo. Ecco la religione che predico, più del buddhismo. È semplice. Il suo tempio è il cuore. La sua dottrina è l'amore e la compassione. La sua morale, amare e rispettare gli altri, chiunque essi siano. Del resto, laici o religiosi, non abbiamo altra scelta, se vogliamo sopravvivere in questo mondo.

Essere buoni, sinceri, avere dei pensieri positivi, perdonare a chi ci ha fatto un torto, trattare tutti come amici, soccorrere coloro che soffrono, non considerarsi mai superiori agli altri: forse questi consigli vi sembreranno troppo semplici, ma provate a verificare se, mettendoli in pratica, sarete più felici.

## ***Ringraziamenti***

Si ringraziano tutti coloro che hanno contribuito alla pubblicazione di questo libro: Matthieu Ricard, che ha raccolto le riflessioni del Dalai Lama; Christian Bruyat, che ha assistito ai colloqui in tibetano e li ha tradotti in francese; Kushko Lhakdor, traduttore personale del Dalai Lama, che ha ritrascritto i colloqui per consentirne una traduzione più fedele, e con il permesso di Sua Santità ci ha fornito alcuni consigli dati in precedenza su argomenti attinenti ai temi trattati in quest'opera; la signora Yutock e Wanpo Bashi, del Bureau du Tibet a Parigi e Silvy Fénart, che ci hanno facilitato nelle varie fasi di realizzazione di questo progetto.