

# Introduzione

Le istruzioni date in questo libro rappresentano dei metodi per migliorare la nostra natura e le nostre qualità umane sviluppando la capacità della nostra mente. Negli anni recenti la conoscenza della tecnologia moderna è aumentata considerevolmente e di conseguenza siamo testimoni di rimarchevoli progressi materiali; tuttavia non vi è stato nel frattempo un corrispondente aumento della felicità umana. Oggi nel mondo non c'è meno sofferenza, e non ci sono meno problemi. In realtà, si potrebbe dire che mai come ora ci sono stati grandi problemi e pericoli. Questo mostra che la causa della felicità e la soluzione dei nostri problemi non dimorano nella conoscenza delle cose materiali. La felicità e la sofferenza sono stati della mente e le loro principali cause non si trovano al di fuori di essa. Se vogliamo essere veramente felici e liberi dalla sofferenza, dobbiamo imparare come controllare la nostra mente.

Quando nella nostra vita le cose vanno male e affrontiamo situazioni difficili, tendiamo a considerare la situazione stessa come il nostro problema, ma in realtà ogni problema che

incontriamo viene generato dalla mente stessa. Se rispondessimo alle situazioni difficili con una mente positiva e pacifica non vi sarebbero problemi per noi; potremmo arrivare a considerarli persino come sfide o opportunità per la crescita e per lo sviluppo. I problemi sorgono solo se noi rispondiamo alle difficoltà con uno stato mentale negativo. Perciò, se vogliamo essere liberi dai problemi, dobbiamo trasformare la nostra mente.

Buddha insegnò che la mente ha il potere di creare tutti gli oggetti piacevoli e spiacevoli. Il mondo è il risultato del karma, o azioni, degli esseri che lo abitano. Un mondo puro è il risultato di azioni pure e un mondo impuro è il risultato di azioni impure. Poiché tutte le azioni sono create dalla mente, ogni cosa alla fine, incluso il mondo stesso, è creata dalla mente. Non c'è un creatore al di fuori della mente.

Normalmente diciamo: "Ho creato questo e quello", o: "Egli ha creato questo e quello", ma il vero creatore di ogni cosa è la mente. Noi siamo come servitori della nostra mente; ogni volta che essa vuole fare qualcosa, noi dobbiamo farla, senza alcuna possibilità di scelta. Sin da tempo senza inizio siamo stati sotto il controllo della nostra mente senza alcuna libertà ma, praticando sinceramente le istruzioni date in questo libro, possiamo invertire questa situazione e raggiungere il controllo della nostra mente. Solo allora saremo veramente liberi.

Studiando molti testi buddhisti possiamo diventare dei celebri eruditi ma, se non mettiamo in pratica gli insegnamenti di Buddha, la nostra comprensione del Buddhismo resterà vuota, senza alcun potere di risolvere i nostri problemi o quelli altrui. Pretendere di risolvere i nostri problemi con la sola comprensione intellettuale dei testi buddhisti è

come una persona ammalata che spera di curare la sua malattia leggendo semplicemente le istruzioni scritte sui medicinali senza prendere realmente la medicina. Come dice il Maestro Buddhista Shantideva:

Abbiamo bisogno di mettere in pratica gli insegnamenti di Buddha, il Dharma

Perché nulla può essere portato a compimento solo leggendo le parole.

Un uomo malato non curerà mai la sua malattia

Leggendo semplicemente le istruzioni mediche!

Tutti gli esseri viventi senza eccezione hanno il desiderio sincero di liberarsi in modo permanente da ogni sofferenza e da ogni problema. Normalmente noi proviamo a fare questo usando metodi esterni, ma per quanto successo abbiamo dal punto di vista mondano – quanta ricchezza materiale, potere o rispetto – non troveremo la liberazione permanente dalla sofferenza e dai problemi. In realtà, tutti i problemi che sperimentiamo giorno dopo giorno derivano dal nostro apprezzamento del sé e dal nostro attaccamento al sé, che sono le concezioni errate che esagerano la nostra importanza. Tuttavia, poiché non comprendiamo ciò, di solito biasimiamo gli altri per i nostri problemi, e questo da solo li rende solo peggiori. Da queste due concezioni errate fondamentali sorgono tutti gli accecamenti, come la rabbia e l'attaccamento che sono la causa dei nostri problemi interminabili.

Io prego affinché chiunque legga questo libro provi la pace interiore e porti a compimento il vero significato della vita umana.

*Geshe Kelsang Gyatso,*

*USA,*

*Aprile 2004*