

## LE 108

### “IL MALA DELLE DOMANDE”

tratte dalla Via del Buddha, di Kalou Rimpotché  
e da Il Dharma e la Vita, di Lama Denys

Le domande seguono il piano della Via del Buddha (vedere indice del libro).  
“VB” corrisponde a questa opera e “DV” a “Il Dharma e la Vita”( di questo testo i riferimenti alle pagine saranno aggiunti in un secondo momento). L'utilizzazione degli indici di questi libri sarà un aiuto prezioso per approfondire ciascuna nozione.

### LA VIA DEL BUDDHA

#### L'UNITA' DELLE DIFFERENTI TRADIZIONI

- 1) Perché è importante comprendere la nostra vera natura? (VB p.16)
- 2) Come comprendere “l'unità nella diversità” delle differenti tradizioni? (VB p.17/19)
- 3) Cos'è un “cocktail spirituale” (sincretismo)? (DV)
- 4) Cosa si intende per una tradizione vivente, autentica e completa? (DV)
- 5) Il Dharma è una tradizione teista? Perché (DV)
- 6) Come valutare se una via spirituale è buona per sé? (DV)
- 7) Perché il Dharma è chiamato “scienza interiore”? (VB p. 21/22) ; (DV)
- 8) Cos'è il Kangyour e il Tengyour? (VB p. 22/23)
- 9) Cos'è il Vinaya? (VB p. 22/23)
- 10) Cosa sono i Sutra? (VB p. 22/23)
- 11) Cos'è l'Abhidharma? VB p. 22/23)

Prima parte

#### LA MENTE E LE SUE TRASFORMAZIONI

A – Prima sezione

#### LA MENTE, LA REALTA' E L'ILLUSIONE

- 12) Come si può cercare la natura della mente? (VB p.29/32)
- 13) Quali sono i due stati della mente? (VB p. 33/34)
- 14) Quali sono le tre qualità della natura della mente? (VB p. 35/38)
- 15) Quali sono i quattro veli della mente? (VB p. 41/44)
- 16) Cos'è la conoscenza primordiale fondamentale? (VB p. 45)
- 17) Cos'è la coscienza fondamentale? (VB p. 45)
- 18) Cos'è il karma? (VB p. 45/46) ; (DV)
- 19) Cos'è il samsara? (VB p. 46)

- 20) Nella nozione del karma, qual è il posto del libero arbitrio e della responsabilità? (VB p. 46/48) ; (DV)
- 21) Quali sono i sei mondi? (VB p. 49/54) ; (DV)
- 22) Quali sono le due realtà o verità (VB p. 55/57)
- 23) Cosa significa la parola “tendrel”? (VB p. 57/58)

## B – Seconda sezione

### LE TRASFORMAZIONI DELLA MENTE

- 24) Quali sono i cinque costituenti dell’individualità? (VB p. 64/65)
- 25) Quali sono i quattro bardo? (VB p. 67/68) ; (DV)
- 26) Quali sono le tappe del bardo del momento della morte? (VB p. 69/73)
- 27) Quali sono le otto coscienze? (VB p. 83/84)
- 28) Quali sono i cinque elementi? (VB p. 84/86)
- 29) Quali sono i dodici fattori interdipendenti e come si concatenano? (VB p. (87/90)
- 30) Quali sono le pratiche che si possono fare al momento della morte? (VB p. 91/96)
- 31) Quali sono le tre forme di malessere? (VB p. 97/98) ; (DV)
- 32) Quali sono le principali sofferenze umane? (VB p. 98/100)
- 33) Come ben utilizzare l’esistenza umana? (VB p. 101/102)
- 34) Perché urgente praticare? (VB p. 103/104)

## Seconda parte

### LA VIA DELLA LIBERAZIONE

#### A – Presentazione

#### I DIFFERENTI APPROCCI AL DHARMA

- 35) Quali sono i tre cicli dell’insegnamento del Buddha? (VB p. 109/110)
- 36) Quali sono le quattro nobili verità? (VB p. 110/111)
- 37) Qual è l’unità e la complementarità dei tre veicoli? (VB p. 111/115) ; (DV)

#### B – Prima sezione

#### L’HINAYANA, via della disciplina

- 38) Cosa si intende per la triplice disciplina? (VB p. 118)
- 39) Cos’è la disciplina esteriore? (VB p. 118/119-125/132)
- 40) Cos’è la disciplina interiore? (VB p. 142/143) ; (DV)
- 41) Quali sono i Tre Gioielli? (VB p. 121/124)
- 42) Cosa si intende per “entrare in rifugio”? (VB p.121/124)
- 43) Quali sono i dieci atti negativi? (VB p. 126/129)
- 44) Quali sono i dieci atti positivi? (VB p. 130/132)

45) Quali sono le componenti e le risultanti degli atti? (VB p. 133/136)

46) Cosa si intende per karma di immobilità? (VB p. 137/138)

## C – Seconda sezione

### IL MAHAYANA, via dell'apertura e della compassione

47) Cos'è che costituisce il passaggio dell'Hinayana al Mahayana? (VB p. 139)

48) Cos'è bodhicitta e i suoi differenti aspetti? (VB p. 141/142) ;(DV)

49) Cos'è l'impegno del bodhisattva (VB p. 142/143) ; (DV)

50) Quali sono i tre livelli della compassione? (VB p. 145/146) ; (DV)

51) Cos'è Tonglén? (VB p. 146/147)

52) Come la compassione conduce alla vacuità? (VB p. 151)

53) Come la vacuità conduce alla compassione? (VB p. 152/153)

54) Cosa s'intende per i due non sé? (VB p. 151/152) ; (DV)

55) Cos'è lo svelamento – sviluppo? (VB p. 155/156)

56) Cos'è il doppio sviluppo? (VB p. 155/156)

57) Quali sono le sei perfezioni? (VB p. 157)

58) In che consiste la perfezione della generosità? (VB p. 157/159)

59) In che consiste la perfezione della disciplina? (VB p. 159)

60) In che consiste la perfezione della pazienza? (VB p. 159/160)

61) In che consiste la perfezione dello sforzo? (VB p. 160)

62) In che consiste la perfezione della meditazione? (VB p. 160)

63) In che consiste la perfezione della conoscenza trascendente? (VB p. 161/162)

64) Cosa si intende per meditazione analitica e contemplativa? (VB p. 167/168)

65) In che consiste la pratica di Shamata? (VB p. 168/175) ; (DV)

66) In che consiste la pratica di Vipashyana? (VB p. 175/178) ; (DV)

67) Quali sono le cinque vie come tappe della realizzazione? (VB p. 179/180)

68) Quali sono (brevemente) le qualità del corpo, della parola, e della mente di un buddha? (VB p. 183/185)

69) Quali sono i tre corpi di un buddha? (VB p. 185/186)

## D – Terza sezione

### IL VAJRAYANA, via della trasmutazione

70) Qual è la specificità del Vajrayana? (VB p. 187/189)

71) Perché il Vajrayana è un insegnamento segreto? (VB p. 189/190)

72) Cos'è il lama padre-madre spirituale? (VB p. 193/194)

73) Quali sono i livelli di relazione alla guida? (VB p. 194/195)

74) Qual è l'importanza della continuità del lignaggio? (VB p.197/198)

75) Qual è il ruolo del lama-radice o lama-fonte? (VB p.198/203) ; (DV)

76) Quali sono le tre radici? (VB p. 205/207)

- 77) Cosa s'intende per via progressiva e via immediata nel Vajrayana? (VB p. 209/210)
- 78) Quali sono le tappe abituali della progressione nelle pratiche del Vajrayana? (VB p. 210/212)
- 79) Come meditare sulla preziosa esistenza umana? (VB p. 214/215)
- 80) Come meditare sull'impermanenza e la morte? (VB p. 215/217) ; (DV)
- 81) Come meditare sui difetti del samsara? (VB p. 217/218)
- 82) Come meditare sulla casualità del karma? (VB p. 218/219)
- 83) Cosa sono i Ngeundros o preliminari al Vajrayana? (VB p. 221/222)
- 84) Chi è Tchenresi? (VB p. 229/304)
- 85) Cos'è la pratica di un ydam? (VB p. 227/229) ; (DV)
- 86) Quali sono le due fasi della pratica di un ydam? (VB p. 229/231) ; (DV)
- 87) Quali sono i Cinque Insegnamenti d'Oro del lignaggio Changpa? (VB p. 233/239)

#### E – Quarta sezione

##### MAHAMUDRA E DZOGCHEN, via immediata

- 88) Cos'è Mahamudra e Dzogchen? (VB p. 241/244)
- 89) Quali sono i tre tipi di recettività d'un discepolo (VB p. 245/248)
- 90) Cos'è la presentazione della mente, ngotreu? (VB p. 249,251)
- 91) Quali sono i tre punti essenziali della pratica di mahamudra? (VB p. 255)
- 92) I tre corpi di un buddha sono presenti nella mente, come? (VB p. 255/256)
- 93) Cosa s'intende per "riconoscere, coltivare, stabilizzare" come tappe della pratica di Mahamudra – Dzogchen? (VB p. 259/261)
- 94) Quali sono i quattro yoga di Mahamudra? (VB p. 261/262)

#### F – Quinta sezione

##### PRATICARE IL DHARMA AL GIORNO D'OGGI

- 95) Cosa si intende per motivazione giusta al quotidiano? (VB p. 263/264) ; (DV)
- 96) Parlate di qualche beneficio del non – attaccamento. (VB p. 264/266) ; (DV)
- 97) Come praticare le sei perfezioni al quotidiano? (VB p. 266/268)
- 98) Come si può organizzare la giornata tipo di un praticante? (VB p. 268/270)
- 99) Come ascoltare il dharma? (VB p. 271/272)
- 100) Come praticare nella via ordinaria? (VB p. 272) ; (DV)
- 101) Qual è il ruolo e la funzione di un centro di dharma? (VB p. 272/273)
- 102) Cos'è un ritiro? (VB p. 273)
- 103) Cos'è il ritiro di tre anni? In che consiste? (VB p. 273/274)

##### LIGNAGGI E GRANDI ANTENATI

- 104) Quali sono gli iniziatori del lignaggio Karma Kagyu? (VB p. 277/279)
- 105) Quali sono gli iniziatori del lignaggio Changpa Kagyu? (VB p. 307)
- 106) Chi è Djamgoeun Kontrul Tayè? Perché è importante nel nostro lignaggio? (VB p. 306)
- 107) Chi è il Karmapa? (VB p. 308)
- 108) Parlateci di Kyabdjè Kalou Rimpotchè. (VB p. 3/5)