



Commentario alla preghiera a Guru Rinpoche per la rimozione degli ostacoli

di
H.E. Chagdug Rinpoche

Insegnamento dato durante l'accumulazione della preghiera Barched Lamsal

Khadro Ling, Marzo 1977

Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Italo Vannucci

Oggi faremo una pratica per rimuovere gli ostacoli così che possano manifestarsi le condizioni favorevoli. Con questa pratica siamo capaci di rimuovere i nostri ostacoli e beneficiare coloro che hanno chiesto il nostro aiuto e fatto offerte a tal proposito. Inoltre rimuovendo gli ostacoli di coloro che hanno fatto richiesta per questa pratica possiamo estendere il beneficio a tutti gli esseri senzienti. Tuttavia la nostra capacità di essere di beneficio è direttamente correlata alla nostra purezza di cuore. Il punto chiave è la nostra motivazione. Dovremo mantenere una pura motivazione sempre e non solo nel contesto di questa specifica pratica **La purezza della virtù generata dipenderà dalla purezza della nostra motivazione.**

In primo luogo, abbiamo da riconoscere, proprio come per noi stessi, che ogni essere vivente sia esso un nemico, un demone o un piccolo insetto ha il forte desiderio a una felicità duratura senza riuscire mai a trovarla, e se la trova non è duratura. Inoltre, gli esseri viventi sebbene desiderino essere felici, con le loro azioni che hanno appena

concluso possono creare esattamente l'opposto di ciò che essi desideravano. Osservando ciò, proviamo compassione, ma questo non è abbastanza. E' necessario fare qualcosa, trascorriamo la maggior parte del nostro tempo concentrati su noi stessi e questa è un'attitudine che non porta molto beneficio. Se abbiamo l'intenzione di aiutare gli altri, **le nostre azioni saranno pure solo se allontaniamo il nostro focus da noi stessi.**

Se pensiamo al numero di esseri che abitano i reami del samsara, vediamo che il numero di esseri umani è estremamente piccolo in confronto a quello degli esseri dei regni infernali e degli spiriti famelici. Tra gli esseri umani, il numero di persone che cercano una pratica spirituale non è ampio. Inoltre è frequente che una pratica spirituale sia svolta in modo erroneo, e che rafforzi gelosia, invidia, orgoglio, un senso di superiorità rispetto ad altre tradizioni spirituali. Il numero di coloro che mantengono una pratica spirituale con cuore puro è comparabile al numero di stelle che possono essere viste in pieno giorno. Con lo scopo di rendere pura

la nostra pratica si richiede di evitare un attaccamento al sé. Abbiamo bisogno di sviluppare equanimità, evitando idee come: Questa persona mi piace e voglio fare qualcosa per lei, ma ci sono altre persone che non gradisco e non faccio nulla per loro, o la mia realizzazione spirituale è migliore di altri; o aiuterò i miei congiunti e non voglio aiutare altri.

La nostra intenzione è quella di essere d'aiuto a tutti gli esseri, per i buoni così come per chi ci offende. Quando pratichiamo creiamo l'aspirazione che i nostri ostacoli e quelli di tutti gli esseri possano essere rimossi e che le condizioni favorevoli mondane e spirituali possano incrementare. Preghiamo che possano sorgere benefici a breve e lungo termine. Tuttavia il nostro scopo fondamentale è raggiungere l'illuminazione. Se abbiamo costantemente incubi, possiamo cercare di eliminarli per avere solo sogni buoni anche se stiamo ancora dormendo. Il nostro scopo è risvegliarci dal sogno. La stessa cosa la applichiamo alle nostre esperienze samsariche: vogliamo eliminare le esperienze

difficili e aumentare le buone, ma il nostro scopo è raggiungere l'illuminazione per poter beneficiare coloro che ci vedono, ci ascoltano e con cui entriamo in contatto. Come seguaci del Mahayana pratichiamo per il beneficio di tutti gli esseri. Dovremo stabilire il tipo di motivazione e mantenerla sempre in quel modo.

Primo verso:

DU SUM SANG GYE GU RU RIN PO CHE
Prezioso insegnante,
personificazione di tutti i Buddha
dei tre tempi

Indirizziamo questa preghiera a Guru Rinpoche. A un livello esterno, Guru Rinpoche è i Tre Gioielli, a un livello interno è le Tre Radici e a un livello segreto è i Tre Kaya.

Esteriormente personifica i Buddha dei tre tempi: il Buddha del passato, Dipankara, il Buddha del presente, Shakyamuni, e il Buddha del futuro, Maitreya. Guru Rinpoche è la manifestazione dell'essenza ultima di tutti i Buddha.

Interiormente in quanto le Tre Radici, è il lama, la fonte di tutte le

benedizioni, e, in quanto tale, incarna i tre lignaggi:

il lignaggio della mente, che è la mente dei Vittoriosi, il lignaggio dei simboli o lignaggio dei sigilli dei detentori della consapevolezza e il lignaggio delle istruzioni orali trasmesse da bocca ad orecchio. Guru Rinpoche rappresenta l'essenza fondamentale della saggezza dei tre lignaggi.

In senso segreto, in rapporto ai tre kaya, la natura di Guru Rinpoche è il Dharmakaya, la natura che è vacuità inseparabile dalla saggezza.

Secondo verso:

NGO DRUB KUN DAG DE WA CHEN POI ZHAB

Grande beatitudine, Signore di tutte le realizzazioni;

NGO DRUB significa la fonte della vera realizzazione, quindi a un livello interno, in relazione alle Tre Radici, Guru Rinpoche è anche l'Yidam. In rapporto ai Tre Kaya, nel livello segreto è anche il Sambhogakaya, la grande beatitudine.

Terzo verso:

BAR CHED KUN SEL DUD DUL DRAG PO TSAL

Guru Irato e dinamico, che sottometti i mara, e disperdi tutti gli ostacoli.

Guru Rinpoche è colui che disperde tutti gli ostacoli nei cinque sentieri e per tutte le dieci bhumi. Il Sangha è utile nella rimozione degli ostacoli e delle condizioni sfortunate così come nell'incrementare le qualità positive lungo la via spirituale. Associato in questo modo, a un livello esterno, Guru Rinpoche è anche il Sangha.

Le dakini e i protettori sono la fonte delle realizzazioni nelle attività. Con questa pratica rimuoviamo tutti gli ostacoli alla pratica spirituale in modo che le quattro attività possano essere realizzate. Quindi a un livello interno, Guru Rinpoche è anche le dakini, e i protettori del Dharma. Incarna il mandala delle Tre Radici.

A un livello segreto è anche il Nirmanakaya, l'oggetto di rifugio degli esseri sia superiori che inferiori. Egli si manifesta in forma fisica allo scopo di beneficiare tutti gli esseri non solo con insegnamenti ma anche molto direttamente dando

potenziamenti per portarli sulla via di liberazione. Quindi, Guru Rinpoche, che ha tutte queste qualità è l'oggetto della nostra preghiera.

A un livello esterno rappresenta i Tre Gioielli: Buddha, Dharma e Sangha, a un livello interno è le Tre Radici, Lama, Yidam e Dakini, a livello segreto è i Tre Kaya: Dharmakaya, Sambhogakaya e Nirmanakaya.

Guru Rinpoche è la manifestazione di tutti gli esseri illuminati, la fonte di tutti gli insegnamenti che producono benefici temporanei e definitivi. E' il detentore della corona di tutti i sangha e di tutti gli esseri illuminati.

DUD DUL DRAG PO è il nome segreto di Guru Rinpoche che significa colui che coraggiosamente rimuove tutti gli ostacoli creati da un ostacolatore. Disperde gli ostacoli sulla via che sono i quattro mara. Quando questi ostacoli sono dispersi possono realizzarsi i quattro generi di attività: pacificare, incrementare, magnetizzare e adirarsi. Attraverso queste attività siamo capaci di beneficiare tutti gli esseri.

L'oggetto della nostra preghiera è puro da un tempo senza inizio, Come disperdiamo i nostri ostacoli temporanei possiamo realizzare le due purezze.

Con il potere della grande saggezza le due oscurazioni (veleni mentali e oscurazioni intellettuali) possono essere rimosse. Con la realizzazione della consapevolezza naturale oltre gli estremi le oscurazioni sono liberate direttamente nello spazio fondamentale. Questo è il motivo per cui Guru Rinpoche è chiamato il detentore di tutte le manifestazioni.

Quarto verso:

SOL WA DEB SO JIN GYI LAB TU SOL

Quando recitiamo questa preghiera a un livello esterno stiamo invocando il nome di Guru Rinpoche, ma ciò che noi dobbiamo veramente sapere è che Guru Rinpoche è la fonte di tutte le pure qualità e per ciò che egli ha il potere di disperdere tutti i nostri ostacoli. Noi pensiamo a Guru Rinpoche con rispetto e lo preghiamo con fede. E perché preghiamo? Cosa desideriamo pregandolo? Con la preghiera esternamente, ci

accostiamo all'oggetto che noi preghiamo.

In Tibetano questa fase è chiamata **Nyempa** (avvicinamento), che significa: **avvicinarsi mossi dalla fede.**

L'altra fase è detta **drugpa**, che significa realizzazione; in un senso interno, sappiamo che Guru Rinpoche è inseparabile dai tre gioielli, tre radici e i tre kaya. Il suo corpo parola e mente sono il mandala del corpo parola e mente di saggezza. Il nostro corpo, parola e mente hanno anche una natura pura sin da un tempo senza inizio che non può essere riconosciuto prima. Riconoscere questa pura natura e mantenere questo riconoscimento è il senso della fase di realizzazione (drugpa).

Al livello segreto la natura della nostra mente è inseparabile dai tre kaya: Il Dharmakaya è la natura intrinseca della nostra mente, che è vacuità inseparabile dalle nostre ininterrotte qualità.

Il Sambhogakaya riunisce i cinque aspetti dello stato risvegliato che sono:

1. La saggezza del dharmadhatu, che è la natura della mente al di là degli estremi.
2. La saggezza del discernimento.
3. La saggezza che è chiara come lo specchio.
4. La saggezza dell'eguaglianza.
5. La saggezza che tutto realizza.

C'è anche il Nirmanakaya e lo Svabhavikakaya. I quattro kaya e le cinque saggezze sono la nostra mente inseparabile dal Lama. Abbiamo bisogno di acquisire confidenza in questo riconoscimento. La natura di chi prega e quello dell'oggetto di preghiera sono inseparabili. Dimorare senza sforzo in questa natura è l'attività illuminata.

JIN GYI LAB TU SOL

Qui invociamo o richiediamo le benedizioni ma come ci vengono concesse? Ricevendo le benedizioni del corpo di saggezza il nostro corpo si trasforma in corpo di luce; il corpo di vajra che ha le sette qualità di vajra è: invulnerabile, indistruttibile, incorruttibile, stabile, privo di ostacoli e invincibile. Ricevendo le benedizioni della parola illuminata

realizziamo la parola di vajra che è l'inseparabilità di suono e vacuità. Ricevendo le benedizioni della mente illuminata realizziamo la mente di vajra. Così richiediamo le benedizioni in questi tre modi e chiediamo la scoperta dell'illuminazione nel corpo, parola e mente.

Quinto verso

**CHI NANG SANG WAI BAR CHED ZHI
WA DANG**

Per quanto attiene agli ostacoli che possono sorgere nella nostra pratica e intralciare il raggiungimento dell'illuminazione, ci sono ostacoli esterni, che sono le paure. Tutte le paure sono manifestazioni dei nostri veleni mentali e possono essere sistematizzate in sedici categorie. Ad esempio il nostro orgoglio si manifesta esternamente come la paura del terremoto, la rabbia si riflette esternamente come la paura del fuoco, e così via:

1. Paura per il terreno, paura dei terremoti.
2. Paura dell'acqua.
3. Paura del fuoco.
4. Paura del vento o uragani.
5. Paura per pioggia di meteoriti.

6. Paura delle armi in generale.
7. Paura d'essere imprigionati, paura delle autorità.
8. Paura dei nemici, ladri e rapinatori.
9. Paura di demoni cannibali.
10. Paura di feroci elefanti selvaggi.
11. Paura dei leoni.
12. Paura di serpenti velenosi.
13. Paura delle malattie contagiose.
14. Paura di morte imprevista.
15. Paura della povertà.
16. Paura di non poter realizzare le proprie aspirazioni.

Gli ostacoli interni sono i quattro mara:

1. Il mara degli aggregati del corpo.
2. Il mara dei veleni mentali.
3. Il mara dei falsi appagamenti: prestando fede nelle felicità temporanee senza riconoscere che sempre tutto si trasforma. E' come leccare il miele sulla lama di un coltello.
4. Il mara della morte.

Gli ostacoli segreti sono i veleni mentali: ignoranza, desiderio, collera, invidia o gelosia e orgoglio. Tutti questi ostacoli creano

impedimento all'illuminazione. Come possiamo rimuovere gli ostacoli esterni? Con il riconoscimento che ogni apparenza è il corpo puro, ogni suono è la pura parola e la mente nella sua natura è pura saggezza. Ogni forma, tutto ciò che noi vediamo, qualsiasi apparenza va riconosciuta come la forma pura della divinità. Ogni suono che udiamo è il mantra della divinità, il suono puro. Riconosciamo tutto ciò che sorge nella nostra mente come inseparabile dalla consapevolezza naturale senza tempo, il Dharmakaya.

Quando riusciamo a realizzare la pura natura di tutte le cose, gli ostacoli esterni si dissolvono. Se riconosciamo la natura assoluta, i pensieri duali si dissolvono, eliminiamo l'attaccamento al sé e di conseguenza soggiogliamo i mara, purifichiamo i cinque veleni mentali e compiamo le cinque saggezze. Con ciò ogni ostacolo che sorge si trasformerà in qualcosa di buono o migliore. Gli ostacoli esterni, interni e segreti sono rimossi dal potere delle benedizioni del corpo parola e mente illuminati di Guru Rinpoche.

Sesto verso

SAM PA LHUN GYI DRUB PAR JIN GYI LOB

SAM PA si riferisce all'aspirazione che ogni cosa desideriamo a un livello relativo possa essere ottenuta e che da questo momento fino all'illuminazione possano sorgere condizioni favorevoli.

Quali sono queste condizioni favorevoli? Un'esistenza in uno dei reami superiori: nei reami degli dei, semidei, o umani. Per ciò dobbiamo desiderare di ottenere le sette qualità che sono:

1. Godere di vita lunga. Abbiamo bisogno di questo corpo umano, è un buon veicolo e essendo simile a una nave, la mente è il suo capitano. La mente determina la direzione e il corpo è al suo servizio. Quindi abbiamo bisogno di desiderare una vita lunga.
2. Essere in buona salute. La mente può avere pensieri positivi ma se il corpo è malato, noi non saremo capaci di applicare ciò che pensiamo in pratica; per questo desideriamo avere un corpo in buona salute e forte.

3. Avere buona fortuna e prosperità.
4. Appartenete a una buona famiglia, perché nascere in una famiglia con cattivi soggetti si può essere influenzati negativamente.
5. Avere buone condizioni finanziarie non essere poveri o attraversare grandi difficoltà.
6. possedere qualità come intelligenza, perché senza intelligenza, siamo incapaci di mettere in pratica i pensieri.
7. Essere di bell'aspetto.

Queste sono le qualità delle rinascite superiori.

Le sette ricchezze sono:

1. La Fede. Qualunque sia la tua tradizione se non possiedi fede non ci sarà connessione. Se non mantieni la connessione, la tua pratica non porterà ad alcun risultato.
2. Disciplina morale. Abbandonando le azioni negative e comportandosi in maniera virtuosa.
3. Diligenza, perseverare in maniera gioiosa.
4. Essere coscienti. Vergognarsi delle azioni

negative perché sai che gli altri le noteranno.

5. Conoscenza (intelligenza). Potrai voler fare qualcosa di positivo ma se tu non hai conoscenza, non ne sarai capace. E' importante avere la buona fortuna di apprendere con lo scopo di acquisire conoscenza.
6. Generosità. Se sei avaro, non sapendo come condividere tutto con qualcuno, anche se sei in buona salute e capace di apprendere, anche se hai abilità e qualità, non sarai di beneficio a nessuno.
7. Avere una profonda conoscenza, o una conoscenza trascendente, la migliore conoscenza, in Tibetano, sherab.

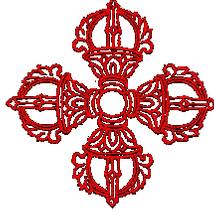
Nel sentiero spirituale non è sufficiente essere diligenti, E' possibile che ci sia qualcosa che ci irriti durante la pratica e che tu senti come un intralcio e costringi te stesso a perseverare a praticare in questa situazione che non è ideale. Tuttavia se sappiamo che la pratica apporta benefici a noi e agli altri praticheremo con entusiasmo.

Dovremmo avere la qualità della perseveranza con gioia. Se non abbiamo una perseveranza gioiosa, ogni qual volta sorgeranno dubbi ,la nostra pratica si indebolirà. Noi chiediamo le benedizioni con lo scopo di godere di condizioni favorevoli lungo la via che porteranno allo scopo ultimo di raggiungere la realizzazione straordinaria. Ogni essere, sia un umano, un animale o altro genere di essere, ha una mente. L'essenza della mente è la natura di Buddha che è pura. Non è importante quanto grande sia l'essere, poiché sia che sia grande o piccolo la sua essenza è pura.

Se tutti noi abbiamo una essenza pura, da dove sorge l'esperienza del samsara? Poiché noi, ancora non riconosciamo la nostra pura essenza. Essa è coperta da contaminazioni temporanee, quali i veleni mentali o oscurazioni intellettuali. Noi abbiamo l'abitudine a non comprendere, non riconoscere questa pura essenza: Questo è, ciò che causa l'esperienza del samsara. La via di trasformare l'esperienza samsarica e raggiungere il compimento della natura assoluta è

l'accumulazione di meriti e saggezza.

La natura di ogni essere è inseparabile dai quattro kaya e dalle cinque saggezze (o i cinque aspetti dello stato risvegliato) e, al momento è velata da contaminazioni temporanee. Con la pratica dello sviluppo e dello stato di completamento siamo capaci di rimuovere queste contaminazioni temporanee e raggiungere la realizzazione straordinaria: il riconoscimento della vera natura della mente. **Noi supplichiamo le benedizioni allo scopo di raggiungere** questa realizzazione straordinaria, **il compimento del riconoscimento senza sforzo della natura assoluta.**



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi
dalla confusione e dalla sofferenza”
(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)